HANDBOOK OF
Hypnotic Suggestions and Metaphors

EDITED BY
D. Corydon Hammond, Ph.D.

An
American Society
of Clinical Hypnosis Book

Handbook Of Hypnotic Suggestions And Metaphors

राष्ट्रीय फार्म

द्वारा संपादित

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.

समाज में
नोसिस पुस्तक

जी

~ पुस्तिका ~
आप. का (ई |
सम्मोहनकारी सुझाव |
और रूपक |

यह पुस्तक मेरे बच्चों को गहरे प्रेम और स्नेह के साथ समर्पित है।
मैथ्यू, एरिन, क्रिस्टोफर और मार्क

प्रस्तावना

सम्मोहन का प्रयोग विभिन्न प्रकार के कार्यों में किया जाता है।

चिकित्सा एवं मनोवैज्ञानिक विकार। मनोचिकित्सा में पर्याप्त प्रशिक्षण आवश्यक है।
सम्मोहन का अभ्यास करने के लिए एक पूर्व शर्त, चाहे चिकित्सक हो या न हो।
एक मनोवैज्ञानिक, चिकित्सक, सामाजिक कार्यकर्ता या दंत चिकित्सक। वास्तव में, प्रशिक्षण में
मनोचिकित्सा और सम्मोहन चिकित्सा एक कभी न खत्म होने वाली प्रक्रिया है।

इस विशाल ग्रंथ से नौसिखिए और अनुभवी दोनों को ही लाभ मिलता है।
चिकित्सक द्वारा दिया गया एक उत्कृष्ट, व्यापक संदर्भ। प्रारंभिक जानकारी प्राप्त करने के बाद।
कक्षा या कार्यशाला प्रशिक्षण के अलावा, अतिरिक्त प्रशिक्षण पढ़ने के माध्यम से प्राप्त होता है।
यह पुस्तक उन लोगों के लिए एक मार्गदर्शक है जो आत्म-अध्ययन और आत्म-अनुभव पर जोर देते हैं।
नैदानिक समस्याओं के उपचार में अतिरिक्त प्रशिक्षण प्राप्त करने की इच्छा रखने वाला व्यक्ति।
उपलब्ध संदर्भ से नए चिकित्सक को बहुत ही सुरक्षित महसूस होगा।

यह पुस्तक चिकित्सकों के लिए है। वास्तव में, यह निस्संदेह उपयोगी होगी।
यह व्यापक अध्ययन के लिए व्यावहारिक सहायक ग्रंथ और पूरक बन जाता है।
सम्मोहन पर आधारित पाठ्यपुस्तकें और पाठ्यक्रम। यह पाठक को "कैसे करें" की जानकारी प्रदान करता है।
वे सुझाव जो चिकित्सक अपने रोगियों के साथ उपयोग करते हैं। बौद्धिक रूप से नहीं, बल्कि
सम्मोहन के विषय पर चर्चा करते हुए, यह पुस्तक चिकित्सकों, डॉक्टरों और अन्य विशेषज्ञों को उपयोगी जानकारी प्रदान करती है।
दंत चिकित्सकों द्वारा अपने ग्राहकों से कही गई बातों का एक नमूना:
सम्मोहन चिकित्सा के दौरान रोगियों के सवालों का जवाब देने में मदद करने वाली एक किताब आखिरकार मिल ही गई है।
हमारे छात्रों से अक्सर पूछा जाने वाला प्रश्न: "लेकिन अब मैं क्या कहूँ जब मरीज़..."
क्या वह सम्मोहित है?

सम्मोहन का उपयोग करने वाले प्रत्येक छात्र और चिकित्सक इसे प्राप्त करना चाहेंगे।
यह एक अमूल्य और व्यापक डेस्कटॉप संदर्भ ग्रंथ है। यह सबसे बड़े संदर्भ ग्रंथ का प्रतिनिधित्व करता है।
अब तक संकलित चिकित्सीय सुझावों और रूपकों का संग्रह,
विश्व के 100 से अधिक सर्वश्रेष्ठ सम्मोहन चिकित्सकों का योगदान।
सम्मोहन के सैद्धांतिक और अनुसंधान संबंधी पहलुओं में रुचि रखने वालों के लिए,
कई अन्य पुस्तकें भी पुस्तकालयों में मिल सकती हैं। मेरी राय में, हम
हम बहुत भाग्यशाली हैं कि हमारे पास यह नया पाठ है जिसमें इतनी जटिल बात है-
cated को अब बहुत अधिक समझने योग्य बना दिया गया है।

हालांकि, डॉ. हैमंड ने सही ही इस बात पर जोर दिया है कि इसका यह मतलब नहीं है
कुछ समस्याओं के समाधान के लिए नियमित रूप से उपयोग किए जाने वाले सुझावों की एक पुस्तिका। और
उनके द्वारा संकलित सुझावों की व्यापकता से ही यह संभावना होगी कि
किसी को भी सुझाव के उसी पैराग्राफ को यंत्रवत रूप से लागू करने से हतोत्साहित करना।
समस्या से जूझ रहे हर व्यक्ति के लिए सुझाव। उनके द्वारा अनुभवजन्य संकेतों का समावेश।

सुझावों के मॉड्यूल के लिए मतभेदों को समझना भी सुविधा प्रदान करने के उद्देश्य से है।
सोच-समझकर उपचार की योजना बनाना और उपचार को व्यक्तिगत रूप देना।

यहां आपको एक संसाधन पुस्तिका मिलेगी जिससे आप जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
उन सुझावों को चुनना और छांटना जिन्हें आप चिकित्सकीय रूप से अनुकूल मानते हैं
व्यक्तिगत रोगियों के साथ और आपकी अपनी व्यक्तिगत कार्यशैली के साथ।
सम्मोहन। यह एक विविध प्रकार की पुस्तक है जो अभ्यास की विभिन्न शैलियों का उदाहरण प्रस्तुत करती है।
नैदानिक सम्मोहन में। सुझावों की व्यापक विविधता भी सहायक होगी।
सम्मोहन संबंधी सुझाव तैयार करने में आपकी रचनात्मकता को प्रोत्साहन देने के रूप में और
अपने स्वयं के रूपक बनाएं। अध्याय 2 आपके कौशल को और निखारने में मदद करेगा।
सफल सम्मोहन विधियों को तैयार करने के लिए सिद्धांतों और दिशानिर्देशों की रूपरेखा प्रस्तुत करना।
और सम्मोहन के बाद के सुझाव।

पुस्तक में दिए गए सुझाव दर्जनों नैदानिक समस्याओं से संबंधित हैं।
इसमें चिकित्सा संबंधी विषयों पर सुझावों के अध्याय और अनुभाग शामिल हैं, जैसे कि
दर्द, सम्मोहन और सर्जरी, जलन, आपातकालीन स्थिति के लिए सम्मोहन संबंधी तैयारी।
बीमारियाँ, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकार, कैंसर, कीमोथेरेपी, त्वचा संबंधी
शिकायतें, मोटापा, धूम्रपान और व्यसन, प्रसव प्रशिक्षण, प्रसूति विज्ञान-
चिकित्सा और स्त्रीरोग संबंधी अनुप्रयोग, अनिद्रा, ऑटोइम्यून रोग, और
हीमोफिलिया।

मनोचिकित्सकों को आदत संबंधी विकारों के बारे में व्यावहारिक सुझाव मिलेंगे।
(जैसे, नाखून चबाना, ट्राइकोटिलोमेनिया), चिंता और फोबिया संबंधी विकार,
यौन दुष्क्रियाएं और रिश्तों में समस्याएं, एकाग्रता, शैक्षणिक क्षमता
प्रदर्शन, खेलकूद, आत्मसम्मान और आत्म-विश्वास बढ़ाने के लिए अहंकार को मजबूत करना।
प्रभावकारिता, आघातजन्य तनाव विकार, बहु व्यक्तित्व विकार
गंभीर रूप से विक्षिप्त (जैसे, बॉर्डरलाइन, सिज़ोफ्रेनिक) रोगी, और अन्य
भावनात्मक विकार। बच्चों के साथ सम्मोहन पर एक अध्याय में निम्नलिखित शामिल हैं:
दर्द और हिप्नोएनेस्थीसिया, डिस्लेक्सिया, हकलाना, बिस्तर गीला करना जैसे नैदानिक विषय
टौरेट सिंड्रोम, स्कूल फोबिया और अस्थमा। दंत चिकित्सकों को यह उपयोगी लगेगा।
दांत पीसने की आदत, दांत के जोड़ में दर्द, चिंता और भय संबंधी प्रतिक्रियाएं, दर्द से संबंधित सुझाव
नियंत्रण, अंगूठा चूसना, रक्त वाहिका नियंत्रण और उल्टी कराना। इसके अलावा भी कई चीजें हैं।
आयु प्रतिगमन, आयु प्रगति और
समय का विरूपण। प्रत्येक अध्याय नैदानिक विशेषज्ञता का उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करता है।
हमारे क्षेत्र में मौजूद।

इस पुस्तिका में मौलिक और पहले कभी प्रकाशित न हुई सामग्री का भंडार है।

डॉ. हैमंड ने हमारे कई सबसे अनुभवी लोगों से जो सुझाव मांगे थे...
अनुभवी सम्मोहनचिकित्सकों के बारे में जानकारी इन पृष्ठों पर उपलब्ध है।
पुस्तकों, अध्यायों और पत्रिकाओं में प्रकाशित सर्वश्रेष्ठ सुझाव
पिछले 30 वर्षों में प्राप्त सुझावों को शामिल किया गया है। उदाहरण के लिए, इनमें निम्नलिखित देशों के सुझाव शामिल हैं:
सम्मोहन पर आधारित दो सबसे प्रतिष्ठित पत्रिकाओं के पुराने अंकों में
विश्व, अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस और अंतर्राष्ट्रीय
जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस। डॉ. हैमंड ने यह शोध किया है।
हमारे लिए पुस्तकों और पत्रिकाओं के हजारों पृष्ठों की समीक्षा करने का काम करना।
और फिर उन्होंने व्यावहारिक नैदानिक ज्ञान के उन अनमोल रत्नों को एक ही स्थान पर संकलित किया।
खोजा गया।

यह पुस्तक एक बहुत बड़ा कार्य था। इस प्रकार के कार्यों के लिए सचमुच बहुत अधिक आवश्यकता होती है।
सैकड़ों घंटों का व्यक्तिगत त्याग और प्रयास। बहुत कम लोगों के पास यह क्षमता होती है।
यह समर्पण और विद्वतापूर्ण क्षमता। वर्तमान पाठ शाब्दिक रूप से
अपने दायरे, मात्रा और विषयवस्तु में यह पुस्तक अत्यंत विशाल है। यह पुस्तक इस मायने में भी अनूठी है कि
न तो डॉ. हैमंड और न ही उनके किसी सहयोगी को रॉयल्टी प्राप्त होगी।
इसके प्रकाशन से लेकर अब तक। यह पुस्तक सचमुच उन सभी लोगों के प्रेम का परिणाम थी जिन्होंने इसे लिखा।

योगदान दिया है। इसे दान के रूप में दिया गया था और एक आधिकारिक प्रकाशन के रूप में स्वीकार किया गया था।
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस की ओर से। इसकी बिक्री से प्राप्त सभी रॉयल्टी का लाभ इसे मिलेगा।
आगे प्रचार-प्रसार के लिए अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस से संपर्क करें।
संयुक्त राज्य अमेरिका में नैदानिक सम्मोहन में अनुसंधान और कार्यशाला प्रशिक्षण
अमेरिका और कनाडा।

डॉ. हैमंड असाधारण व्यापकता और प्रतिभा के धनी एक कुशल चिकित्सक हैं।
क्लिनिकल हिप्नोसिस के क्षेत्र में वे एक दिग्गज बन गए हैं। उनका एक हिस्सा
उनकी प्रतिभा व्यावहारिक पहलुओं को एकीकृत करने की उनकी विशेषज्ञता में निहित है।
विभिन्न दृष्टिकोणों की व्यापक विविधता में पाए जाने वाले योगदान
और सम्मोहन के दृष्टिकोण। हालाँकि वह स्पष्ट रूप से विद्वतापूर्ण और
इस क्षेत्र में अनुसंधान योगदान के अलावा, डॉ. हैमंड मुख्य रूप से एक चिकित्सक हैं।
इस पाठ में दिए गए उदाहरण से स्पष्ट होता है कि यह सबसे अधिक महत्व का है। कोरी हैमंड उनमें से एक हैं।
मेरी जानकारी में जो कुछ ही लोग इस लेखन और संकलन में सक्षम हैं, उनमें से
इस प्रकार का पाठ। इस क्षेत्र में कार्यरत लोग इस मेहनती व्यक्ति के ऋणी रहेंगे।
उन्होंने इस शानदार प्रस्तुति में उस चुनौती को पूरा किया है।
नैदानिक ज्ञान की व्यापकता, विस्तृत व्यावहारिक अनुभव और गहन ज्ञान
इस कृति में इस क्षेत्र की झलक साफ तौर पर दिखाई देती है। डॉ. हैमंड की पुस्तक का उद्देश्य है...
यह इस क्षेत्र में एक क्लासिक कृति बन जाएगी जिसकी आने वाले दशकों तक मांग रहेगी।
इसे चिकित्सा क्षेत्र में किए गए सबसे महान योगदानों में से एक माना जाएगा।
चिकित्सा, मनोविज्ञान, दंत चिकित्सा और संबद्ध क्षेत्रों के।

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी.

अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस और सोसाइटी ऑफ के पूर्व अध्यक्ष
नैदानिक और प्रायोगिक सम्मोहन

टेक्सास विश्वविद्यालय में मनोचिकित्सा और एनेस्थेसियोलॉजी के क्लिनिकल प्रोफेसर
स्वास्थ्य विज्ञान केंद्र, डलास

विषय-सूची

परिचय

यह चिकित्सकों के लिए एक व्यावहारिक संसाधन पुस्तक है। हालाँकि यह एक बड़ी पुस्तक है।
चिकित्सीय सुझावों और उपमाओं के संकलन में, मैं इस बात पर जोर देना चाहता हूं।
शुरू से ही यह स्पष्ट है कि इसका उद्देश्य सुझावों की "कुकिंग बुक" के रूप में नहीं है।
विभिन्न नैदानिक समस्याओं में नियमित रूप से उपयोग किया जाता है। मेरी निजी विचारधारा।
सम्मोहन चिकित्सा का उद्देश्य चिकित्सकों को सम्मोहन के दौरान होने वाली समस्याओं को व्यक्तिगत रूप से सुलझाने के लिए प्रोत्साहित करना है।
अद्वितीय व्यक्तित्व, अपेक्षाओं, प्रेरणाओं और संभावनाओं के लिए सुझाव-
रोगी की समस्याएं (हैमंड, 1988ए)।

अध्यायों के परिचय में मैंने अक्सर एक विद्वतापूर्ण अवलोकन प्रदान किया है।
प्रासंगिक शोध के बारे में जानकारी रखना महत्वपूर्ण है क्योंकि मेरा मानना है कि चिकित्सकों के लिए यह आवश्यक है।
मैं इस साहित्य से अवगत हूं। लेकिन यह पुस्तक एक संपूर्ण पाठ के रूप में अभिप्रेत नहीं है।
सम्मोहन के क्षेत्र में यह एक व्यावहारिक संदर्भ ग्रंथ है। बल्कि, यह मुख्य रूप से एक व्यावहारिक संदर्भ ग्रंथ है।
उन नैदानिक चिकित्सकों के लिए जो पहले से ही सम्मोहन के उपयोग में प्रशिक्षित हैं और
व्यापक पाठ्यपुस्तकों (जैसे, क्रैसिलनेक) के लिए एक व्यावहारिक सहायक पुस्तक
और हॉल, 1985; हैमंड और मिलर, प्रेस में; वॉटकिंस, 1987; वीटज़ेनहोफ़र,
1989; वेस्टर और स्मिथ, 1984)।

इस पुस्तक का उद्देश्य चिकित्सकों को सम्मोहन चिकित्सा के मॉडल उपलब्ध कराना है।
अनुभवी सम्मोहन चिकित्सकों के सुझाव और उपमाएँ जिन्होंने
विभिन्न दृष्टिकोण और शैलियाँ। सम्मोहन प्रेरण के लिए मौखिक अभिव्यक्तियाँ और
गहनता बढ़ाने की तकनीकों को शामिल नहीं किया गया है क्योंकि वे पाई जा सकती हैं
उपर्युक्त ग्रंथों में, साथ ही साथ अमेरिकन सोसाइटी में भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
क्लिनिकल हिप्नोसिस पाठ्यक्रम की पाठ्यपुस्तक, हिप्नोटिक इंडक्शन एंड सजेशन
(हैमंड, 1988सी)।

अक्सर हमें किसी चीज़ के केवल सामान्य विवरण ही देखने को मिलते हैं।
चिकित्सीय दृष्टिकोण। हमारे प्रशिक्षण के हिस्से के रूप में, हमें निश्चित रूप से निर्देश की आवश्यकता है।
सिद्धांत, इतिहास, मूल्यांकन, दिशा-निर्देश और समग्र रणनीतियों में। लेकिन अगर हम
चिकित्सकों के रूप में प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए हमें निम्नलिखित क्षेत्रों से भी परिचित होना आवश्यक है:
मरीजों से क्या कहना है, इसके व्यावहारिक बुनियादी सिद्धांतों की कमी है।
स्नातकोत्तर शिक्षा में इस तरह की सामग्री और छात्र नियमित रूप से शिकायत करते हैं कि
उनका प्रशिक्षण पर्याप्त व्यावहारिक नहीं है। यह पुस्तक निम्नलिखित समस्याओं का समाधान करने के लिए बनाई गई है।
उस आवश्यकता को पूरा करना और आपको यह दिखाना कि अनुभवी चिकित्सक क्या करते हैं
दरअसल, सम्मोहन चिकित्सा के दौरान वे अपने मरीजों से अक्सर यही कहते हैं।

आपको ऐसे सुझाव मिलेंगे जो अत्यधिक अप्रत्यक्ष, अनुज्ञात्मक और
रूपकात्मक होने के साथ-साथ वे बहुत ही प्रत्यक्ष, सशक्त और आधिकारिक भी होते हैं।
मुझे यह स्वीकार करना होगा कि मैंने कभी-कभी यह सुझाव भी शामिल किया है कि मैं, व्यक्तिगत रूप से,

मैं शायद किसी मरीज के साथ इसका इस्तेमाल नहीं करूंगा, हालांकि मैं खुद को बहुत ही सक्षम मानता हूं।
विविधतापूर्ण और लचीला। लेकिन कुछ पाठक ऐसे भी हो सकते हैं जो इसकी सराहना करेंगे और
इनमें से कुछ सुझावों को सहायक और संगत पाया गया।
उनकी अपनी शैली। चिकित्सक के रूप में हम अपने रोगियों की तरह ही विशिष्ट हैं। यह है
इसलिए आशा है कि विशिष्ट समस्याओं वाले रोगियों का उपचार करते समय आप

आप पाएंगे कि आप विभिन्न अनुच्छेदों और मॉड्यूल को चुन सकते हैं।
विभिन्न योगदानकर्ताओं से सुझाव प्राप्त करें और उन्हें अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप ढालें।
रोगी। सुझावों की विविधता अक्सर आपको विकल्प प्रदान करेगी।
किसी मरीज से किसी विशेष समस्या के बारे में संवाद करने के तरीके।
यह हमेशा निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता कि कौन से विचार वांछित प्रेरणा उत्पन्न करेंगे।
जैसा कि एरिक्सन (रोसी और रयान, 1985) ने कहा, "आप कई प्रकार के विकल्प प्रदान करते हैं।"
सुझाव: आप जितने अधिक सुझाव देंगे, और जितना सरल होगा,
उन्हें जितना अधिक समय देंगे, उनमें से कुछ के स्वीकार होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।
आपका काम किसी मरीज को सुझाव मानने के लिए मजबूर करना नहीं है। आपका काम है...
पर्याप्त संख्या में सुझाव प्रस्तुत करें ताकि वह स्वेच्छा से उन्हें स्वीकार कर ले।
एक और वह एक" (पृष्ठ 213)।

कई मायनों में सम्मोहन रोगी का ध्यान आकर्षित करने और फिर उसे अपनी ओर खींचने की कला है।
प्रेरणा और परिवर्तन को बढ़ावा देने वाले विचारों को प्रभावी ढंग से संप्रेषित करना।
धारणाओं पर आधारित। सुझावों के शब्दों में कोई पवित्रता नहीं है।
इस खंड में। जैसा कि डॉ. मिल्टन एरिक्सन (रोसी और रयान, 1985) ने सिखाया, "मैं
मैं चाहता हूं कि आप सभी मेरी बात से असहमत होने के लिए तैयार रहें, क्योंकि यह सही है।
मेरे लिए तो ठीक है, लेकिन आपके लिए गलत हो सकता है" (पृष्ठ 216)। आपको निस्संदेह यह मिलेगा
कई लोगों के सुझावों में से कुछ दिलचस्प विचार और अवधारणाएं जो आपको पसंद आएँ।
विभिन्न योगदानकर्ता। लेकिन अक्सर आपको शायद यह चाहत होगी कि...
किसी बात को थोड़ा अलग तरीके से, अपने ढंग से या किसी और तरीके से व्यक्त करना।
जो आपको लगता है कि किसी विशेष रोगी को अधिक पसंद आएगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि
ऐसा होना चाहिए। दरअसल, इस पुस्तक को संकलित करने का एक और कारण यही था—मेरा
यह विश्वास कि इससे आपकी स्वयं की तैयारी में आपकी रचनात्मकता को प्रोत्साहन मिलेगा
सुझाव और रूपक।

अलेक्जेंडर हैमिल्टन ने एक बार कहा था, "लोग मुझे प्रतिभा का कुछ श्रेय तो देते हैं, लेकिन
मेरी सारी प्रतिभा इसी में निहित है कि जब मेरे मन में कोई विषय आता है, तो मैं उसका अध्ययन करता हूँ।
यह मेरे सामने दिन-रात गहराई से मौजूद रहता है। मैं इसके हर पहलू का अन्वेषण करता हूँ।
मेरा मन इससे भर जाता है। इसका परिणाम वह होता है जिसे कुछ लोग कहते हैं...
प्रतिभा का फल, जबकि वास्तव में यह अध्ययन और परिश्रम का फल है।
हमारी सोसायटी के संस्थापक अध्यक्ष, डॉ. को दी गई प्रतिभा के बारे में।
मिल्टन एच. एरिक्सन का व्यक्तित्व भी इसी प्रकार की कड़ी मेहनत और अध्ययन से उपजा था।
उनकी परिष्कृत शैली और कुशलता सावधानीपूर्वक लेखन में उनके अनुशासन से विकसित हुई।
और सुझावों को फिर से लिखना और उपचार की सोच-समझकर योजना बनाना (हैमंड,
1984a, 1988b)। उन्होंने अपने जीवन के कई दशकों तक नियमित रूप से ऐसा किया। हालाँकि
इस पुस्तक में निस्संदेह ऐसे सुझाव होंगे जो आपके लिए उपयोगी साबित होंगे।
मरीजों या ग्राहकों के साथ, यह भी उम्मीद की जाती है कि ये सामग्री आपको प्रदान करेगी
अपने सुझाव सोच-समझकर तैयार करने के लिए विचारों और प्रोत्साहन के साथ-

उदाहरण और रूपक।

अंतर्निहित चिकित्सीय दर्शन:
एकीकृत सम्मोहन चिकित्सा

निश्चित रूप से यह संपादित कृति मेरे स्वयं के दर्शन के कुछ पहलुओं को प्रतिबिंबित करती है।
मनोचिकित्सा, जो व्यापक श्रेणी का, विविध उपचार है।

सीमित तरीकों पर निर्भरता और एक दृष्टिकोण अक्सर
चिकित्सक के रूप में अनुभवहीनता से जुड़ा हुआ (ऑरबैक और जॉनसन, 1977;

फे, 1958; पार्लोफ़, वास्को, और वोल्फ, 1978; स्ट्रप्प, 1955; वोगन और नॉरक्रॉस, 1985)। वास्तव में, शोध में पाया गया है कि यह सबसे अधिक है अनुभवी चिकित्सक जो एक मिश्रित दृष्टिकोण का पालन करते हैं (नॉरक्रॉस और प्रोचास्का, 1982; स्मिथ, 1982), केवल पालन करने तक सीमित रहने से इनकार करते हुए एक ही दृष्टिकोण। वर्तमान में विभिन्न क्षेत्रों के मनोचिकित्सकों में से 30%-54% इसी दृष्टिकोण को अपनाते हैं। विषय स्वयं को संकलक के रूप में पहचानते हैं (नॉरक्रॉस, 1986)। मेरा मानना है कि सभी मरीजों को एक ही चीज़ की जरूरत नहीं होती। इसलिए आपको बहुत कुछ देखने को मिलेगा। इस पुस्तक में प्रस्तुत सुझावों में विविधता है। वास्तव में, जब चिकित्सक सभी रोगियों के साथ एक ही दृष्टिकोण का उपयोग करने की प्रवृत्ति रखते हैं, इसलिए यह इस बात का प्रमाण है कि विनाशकारी प्रभाव होने की संभावना कहीं अधिक है। (लीबरमैन, यालोम, और माइल्स, 1973)।

सम्मोहन चिकित्सा के विशेष क्षेत्र में, हम एक बदलाव देखना शुरू कर रहे हैं। यह विकास मनोविज्ञान के व्यापक क्षेत्र में देखे गए विकास के समान है। चिकित्सा के क्षेत्र में अनगिनत चिकित्सा विद्यालय और पंथ पनप चुके हैं। सम्मोहन के विभिन्न दृष्टिकोण भी विकसित होने लगे हैं। दुर्भाग्यवश, अब हम कुछ ऐसे चिकित्सकों को देखते हैं जिन्होंने "एक-सच्चे- यह मान लेना कि सम्मोहन के प्रति उनका विशेष दृष्टिकोण सही है, एक गलत धारणा है। एक। एरिक्सन की तरह, मैं एकात्मक सिद्धांत या चाहे मनोचिकित्सा में हो या सम्मोहन के मेरे उपयोग में, मैं अपने दृष्टिकोण को महत्व देता हूँ और सभी क्षेत्रों से सीखने के प्रति खुलेपन को प्रोत्साहित करें। मैं आभारी हूँ। कई अलग-अलग कुशल चिकित्सकों और सम्मोहन चिकित्सकों के कार्यों में उच्च स्तर की दक्षता शामिल है। विभिन्न शैलियों के कलाकार जिन्होंने मेरे काम को उन तरीकों से समृद्ध किया है जो पहले कभी संभव नहीं थे। ऐसा तब होता जब मैं केवल एक ही दृष्टिकोण अपनाता।

इसलिए मैं सम्मोहन चिकित्सा के प्रति अपने दृष्टिकोण को एकीकृत दृष्टिकोण के रूप में परिभाषित करता हूँ। सम्मोहन चिकित्सा (हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए तैयार)। यह एक विविध, बहुआयामी चिकित्सा पद्धति है। एक आयामी अभिविन्यास जो व्यापक होने का प्रयास करता है, जिसमें शामिल है कई सम्मोहन विधियों से ली गई विधियाँ। यह उभरते हुए चलन का हिस्सा है। मनोचिकित्सा में, इसकी जड़ें थॉर्न (1967), वोल्बर्ग जैसे अग्रदूतों से जुड़ी हैं। (1954, 1967, 1987), लाजरस (1981), और हाल ही में ब्यूटलियर (1983), प्रोचास्का और डिक्लेमेंट (1984), नॉरक्रॉस (1986), और हैमंड और स्टैनफील्ड (1977)। व्यक्तिगत रोगी के आधार पर, प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष, रूपकात्मक और अंतर्दृष्टि-उन्मुख तकनीकों का उपयोग परिवर्तन लाने के लिए किया जा सकता है। व्यवहार, भाव, शारीरिक प्रक्रियाएं, कल्पना, धारणाएं, संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं, और रोगियों के आंतरिक संवाद का पता लगाने के लिए सम्मोहन का उपयोग किया जाता है।

चेतन और अचेतन कार्यों को समझना, ऐतिहासिक कारकों का समाधान करना और उनका उपयोग करना। Dctedacchee cated ee

अचेतन संसाधन।

काम करने की यह विधि तकनीकी के सामान्य दर्शन पर आधारित है। उदारवाद (लाजरस, 1981; हैमंड और स्टैनफील्ड, 1977), जो प्रोत्साहित करता है संकेत और के अनुसार तकनीकों का निर्धारित उपयोग अनुभवजन्य रूप से और प्रयोगात्मक सत्यापन द्वारा व्युत्पन्न मतभेद, सिद्धांतों पर निर्भर रहने के बजाय। दुर्भाग्य से, प्रभावशीलता पर शोध बहुत कम हुआ है। अक्सर कमी पाई जाती है और प्रयोगात्मक रूप से मान्य मानदंड आमतौर पर ऐसा नहीं करते हैं। संकेत, विपरीत संकेत और तकनीकों के मिलान पर आधारित हैं। रोगी संबंधी कारक। इस प्रकार रणनीति और तकनीक का चयन वर्तमान में अनिश्चित बना हुआ है। यह अंतर्निहित है और मुख्य रूप से अनुभवजन्य साक्ष्य और नैदानिक अनुभव द्वारा निर्देशित है। सम्मोहन चिकित्सा, मनोचिकित्सा की तरह, अभी भी एक कला से अधिक है और केवल वैज्ञानिक विकास के प्रारंभिक चरण में। अनिश्चित और फिर भी व्यवस्थित। रणनीति और तकनीक के संबंध में स्पष्ट दिशानिर्देश प्रकाशित किए जाने चाहिए।

विभिन्न रोगियों के साथ चयन प्रक्रिया चल रही है।
विकास (हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए तैयार)।

इस चिकित्सीय दर्शन के आधार पर, आप पाएंगे कि मैंने
इसमें अक्सर उपयोग के लिए कुछ सुझावात्मक दिशा-निर्देश और संकेत शामिल होते थे।
पुस्तक में सम्मोहक सुझाव और रूपक शामिल किए गए हैं।
मैंने यह बताया है कि ये दिशानिर्देश मेरे हैं। शीर्षक और उपशीर्षक
पाठ में अधिकांशतः मेरे ही विचार हैं। ये मुझे प्रदान किए गए हैं।
ताकि आप सुझावों के उन "मॉड्यूलों" को आसानी से पहचान सकें जिनमें एक
अलग विषय या फोकस।

इस पुस्तक की एक आवश्यक सीमा यह है कि यह मुख्य रूप से इस बात पर केंद्रित है कि हम क्या
इसे सजेस्टिव हिप्नोसिस कहते हैं। कभी-कभी सजेस्टिव हिप्नोसिस ही काफी होता है।
किसी नैदानिक समस्या का सफलतापूर्वक इलाज करने के लिए। हालाँकि, ऐसे समय भी होते हैं जब
समस्याएं और लक्षण ऐतिहासिक कारकों (जैसे, आघात) से संबंधित हैं।
और/या ऐसे अनुकूली कार्यों और उद्देश्यों की पूर्ति करते हैं जो चेतना से परे हैं।
जागरूकता। इन मामलों में, सम्मोहक सुझाव और रूपक प्रस्तुत करना।
अनावरण और आयु प्रतिगमन (एब्रेएक्टिव) के बाद यह सबसे प्रभावी होगा।
कार्य। सम्मोहन के लिए एक व्यापक, एकीकृत दृष्टिकोण में निम्नलिखित शामिल हैं:
खोजपूर्ण और अंतर्दृष्टि-उन्मुख सम्मोहन तकनीकों का उपयोग। ये अंतःक्रियात्मक तकनीकें...
हालांकि, सीमित मात्रा में हस्तक्षेपों का मॉडल बनाना कहीं अधिक कठिन है।
स्थान की कमी के कारण इन्हें इस पुस्तक में बहुत कम ही शामिल किया गया है।
हैमंड और मिलर (प्रकाशित होने वाला) के परामर्श से विधियों का अध्ययन किया जा सकता है।
रोसी और चीक (1988), ब्राउन और फ्रॉम (1986), और वाटकिंस (प्रेस में)।

अंत में, मैं इस बात पर जोर देना चाहता हूं कि सम्मोहन अक्सर तब सबसे प्रभावी होता है जब
इसे अन्य (गैर-सम्मोहन) हस्तक्षेपों के साथ मिलाकर उपयोग किया जाता है। सम्मोहन किसी भी अन्य उपचार की तरह है।
अन्य चिकित्सा या मनोवैज्ञानिक तकनीक या पद्धति: यह एक समान नहीं है
सभी समस्याओं या सभी रोगियों के लिए प्रभावी। इसलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि
हम स्वयं को “सम्मोहनकर्ता” नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक मानते हैं।
चिकित्सक, दंत चिकित्सक, सामाजिक कार्यकर्ता, विवाह और परिवार चिकित्सक, नर्स
एनेस्थेटिस्ट आदि, जो सम्मोहन को हस्तक्षेप के एक तरीके के रूप में उपयोग करते हैं, साथ ही
हमारे अन्य नैदानिक उपकरण।

इसके अलावा, नैतिक आचरण के अनुसार हमें सम्मोहन का उपयोग केवल उपचार के लिए ही करना चाहिए।
जिन समस्याओं का इलाज हम गैर-सम्मोहन तकनीकों से करने में सक्षम हैं। यदि कोई
अभ्यास करने में उन्नत विशेषज्ञता प्रशिक्षण और पर्यवेक्षण प्राप्त नहीं किया है
बच्चों के साथ या यौन चिकित्सा करते समय, इसका उपयोग करना नैतिक रूप से अनुचित प्रतीत होता है।
सम्मोहन इन क्षेत्रों में कारगर हो सकता है। केवल सम्मोहन प्रशिक्षण ही हमें योग्य नहीं बनाता।
हमारी विशेषज्ञता से परे उप-विशेषज्ञता क्षेत्रों में काम करना। इसी प्रकार, केवल
कुछ सम्मोहनकारी तकनीकों को सीखना और फिर सुझावों को लागू करने का प्रयास करना।
इस प्रकार की पुस्तक से प्राप्त जानकारी को भी अनुपयुक्त माना जाता है।
पाठक को सम्मोहन में विशेष प्रशिक्षण और पर्यवेक्षण प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
आप अपने स्थानीय विश्वविद्यालय या अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
कार्यशालाओं में भाग लेना और व्यापक पाठ्यपुस्तकों का अध्ययन करना।

अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस

उद्देश्य एवं विवरण

अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस (एएससीएच) की स्थापना हुई थी।
1957 में, मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी., पहले अध्यक्ष बने। क्रमांकन

लगभग 4,000 सदस्यों वाला एएससीएच एक गैर-लाभकारी पेशेवर संगठन है।

इसका उद्देश्य उत्तरी अमेरिका में अग्रणी समाज की स्थापना और उसे बनाए रखना है।
चिकित्सा, मनोविज्ञान और दंत चिकित्सा के क्षेत्र में समर्पित पेशेवरों का अमेरिका ~~" ~~

सम्मोहन के चिकित्सीय प्रभावों के बारे में जनता को सूचित करना और
सम्मोहन के उपयोग में योग्य पेशेवरों को शिक्षित करना ताकि उनका लाभ उठाया जा सके
मानवता और स्वयं।

संस्था का एक प्रमुख उद्देश्य शिक्षा प्रदान करना और उसे प्रोत्साहित करना है।
ऐसे कार्यक्रम जो हर नैतिक तरीके से ज्ञान और समझ को आगे बढ़ाते हैं
और सम्मोहन को एक महत्वपूर्ण नैदानिक उपकरण के रूप में स्वीकार किया गया। इस प्रकार, लगभग
एएससीएच हर महीने शुरुआती, मध्यवर्ती और उन्नत स्तर का प्रशिक्षण आयोजित करता है।
संयुक्त राज्य अमेरिका और कनाडा में विभिन्न स्थानों पर कार्यशालाएँ आयोजित की जाएंगी।
साथ ही एक वार्षिक कार्यशाला भी। लगभग चार दर्जन स्थानीय कंपो-
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस के सदस्य अनुभाग भी प्रदान करते हैं
निरंतर व्यावसायिक संवाद और शैक्षिक कार्यक्रम।

इस संस्था का एक अन्य प्रमुख उद्देश्य अनुसंधान को प्रोत्साहित करना और बढ़ावा देना है।
हम क्लिनिकल हिप्नोसिस के क्षेत्र में वैज्ञानिक प्रकाशनों को भी प्रायोजित करते हैं।
वार्षिक वैज्ञानिक सम्मेलन, जो वार्षिक कार्य के साथ आयोजित किया जाता है-
दुकानें। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस का प्रकाशन त्रैमासिक रूप से होता है।
संस्था। पेशेवर लेखों और पुस्तक समीक्षाओं के अलावा,
इस पत्रिका में विश्वव्यापी सम्मोहन साहित्य के सारांश भी शामिल हैं।
विश्वव्यापी प्रकाशनों के संदर्भों की व्यापक कम्प्यूटर खोज की जाती है।
यह जानकारी न्यूज़लेटर के प्रत्येक अंक में भी शामिल होती है, जो पाँच बार प्रकाशित होता है।
एक वर्ष। एएससीएच शिक्षा और अनुसंधान फाउंडेशन की स्थापना की गई थी
शिक्षा और अनुसंधान दोनों को प्रोत्साहित करना और बढ़ावा देना।

प्रशिक्षण के अवसर
क्षेत्रीय कार्यशालाएँ

विभिन्न शहरों में प्रतिवर्ष आठ या नौ क्षेत्रीय कार्यशालाएँ आयोजित की जाती हैं।
संयुक्त राज्य अमेरिका और कनाडा भर में। यह प्रशिक्षण उपलब्ध है।
लाइसेंस प्राप्त मनोवैज्ञानिक, चिकित्सक, दंत चिकित्सक, सामाजिक कार्यकर्ता, विवाह और
पारिवारिक चिकित्सक, और उन्नत योग्यता प्राप्त मास्टर डिग्री स्तर की पंजीकृत नर्सें
उपविशेषज्ञता प्रशिक्षण और प्रमाणन। मेडिकल रेजिडेंट और डॉक्टरेट
चिकित्सा, दंत चिकित्सा और मनोविज्ञान के छात्र भी इसमें भाग लेने के पात्र हैं।
छात्र, निवासी, इंटर्न, एएससीएच सदस्य और पूर्णकालिक संकाय सदस्य-
सदस्य रियायती पंजीकरण दरों के लिए पात्र हैं।

क्षेत्रीय कार्यशालाएँ आम तौर पर एक साथ तीन स्तरों पर आयोजित की जाती हैं।
क्रमशः: प्रारंभिक, मध्यवर्ती और उन्नत स्तर। पाठ्यक्रम की पाठ्यपुस्तक उपलब्ध है।
प्रतिभागियों और कार्यशालाओं में कई घंटों का अवसर शामिल है।
पर्यवेक्षित अभ्यास। प्रत्येक क्षेत्रीय कार्यशाला के लिए संकाय बदल दिया जाता है।
प्रतिभागियों को अभ्यास की विभिन्न शैलियों के मॉडल प्रदान करना।
कार्यशालाएँ आम तौर पर गुरुवार शाम को शुरू होती हैं और दोपहर को समाप्त होती हैं।
रविवार। आप नीचे दिए गए पते पर जानकारी के लिए लिख सकते हैं।

वार्षिक कार्यशालाएँ और वैज्ञानिक बैठक

प्रत्येक वर्ष मार्च के अंत या अप्रैल की शुरुआत में आयोजित होने वाली वार्षिक बैठक में निम्नलिखित शामिल होते हैं: ढाई दिन की कार्यशालाओं और दो दिवसीय वैज्ञानिक बैठक का आयोजन किया जाएगा।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 6

कार्यक्रम में प्रारंभिक और मध्यवर्ती कार्यशाला शामिल है, और इसमें शामिल है उन्नत कार्यशालाओं की एक विस्तृत श्रृंखला। 50-60 संकाय सदस्य। वार्षिक कार्यशालाओं के सदस्यों में कई बेहतरीन शिक्षक शामिल हैं। विश्व। वैज्ञानिक सम्मेलन में प्रस्तुत पेशेवर शोधपत्रों में विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। विषयों के बारे में।

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस

त्रैमासिक रूप से प्रकाशित होने वाली अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस में निम्नलिखित शामिल हैं: प्रयोगात्मक और नैदानिक दोनों प्रकार के शोधपत्र, पुस्तक समीक्षाएँ और सार। अंग्रेजी में उपलब्ध या अंग्रेजी सारांश वाले विश्वव्यापी सम्मोहन साहित्य। वार्षिक सदस्यता 30 डॉलर में उपलब्ध है। सदस्यता और विज्ञापन

पूछताछ एएससीएच, 2200 ई. डेवोन के बिजनेस मैनेजर को भेजी जानी चाहिए।

एवेन्यू, सुइट 291, डेस प्लेन्स, आईएल। 60018, यूएसए।

वीडियोटेप लाइब्रेरी और ऑडियोटेप

पिछले कार्यशालाओं और वैज्ञानिक बैठकों की प्रस्तुतियों के दर्जनों ऑडियोटेप-पेशेवरों के लिए स्टेशन खरीद के लिए उपलब्ध हैं। इसके अलावा, एएससीएच वीडियोटेप लाइब्रेरी में 80 से अधिक उच्च गुणवत्ता वाले वीडियोटेप मौजूद हैं, जो मान्यता प्राप्त हैं। इस क्षेत्र के विशेषज्ञ तकनीक का प्रदर्शन कर रहे हैं। ये वीडियो टेप यह संपत्ति सोसायटी के सदस्यों या घटक अनुभागों को किराये पर उपलब्ध है।

पुस्तक बिक्री

कार्यशालाओं में सदस्यों और उपस्थित लोगों की सुविधा के लिए, ASCH यह विभिन्न विषयों पर कई सबसे प्रतिष्ठित ग्रंथों का संग्रह रखता है। नैदानिक सम्मोहन के पहलू। इसके अतिरिक्त, निम्नलिखित तीन प्रकाशन ये उत्पाद केवल ASCH से ही उपलब्ध हैं:

1. सम्मोहन प्रेरण और सुझाव, डी. कोरीडन हैमंड द्वारा संपादित, पीएच.डी., प्रारंभिक और मध्यवर्ती स्तर के लिए एएससीएच का पाठ्यपुस्तक है। कार्यशालाएँ। यह 134 पृष्ठों का मोनोग्राफ प्रकृति में अत्यंत व्यावहारिक है और पाठ्यक्रमों और सेमिनारों में उपयोग के लिए आदर्श रूप से उपयुक्त। प्रशिक्षक के लिए एक निःशुल्क प्रति उपलब्ध है। 20 या उससे अधिक पुस्तकों के प्रत्येक क्लास ऑर्डर के साथ यह सुविधा शामिल है। इसमें शामिल हैं: 12 प्रेरण तकनीकों के लिए मौखिक अभिव्यक्तियाँ; प्रेरण के सिद्धांत और सुझाव; परिकल्पना को वैयक्तिकृत करने के लिए एक चेकलिस्ट मूल्यांकन उपकरण।

ज्ञान का विश्लेषण; 20 से अधिक गहन अध्ययन तकनीकें; त्वरित अध्ययन के लिए दिशानिर्देश और प्रश्न
आइडियोमोटर सिग्नलिंग के माध्यम से अचेतन अन्वेषण; 19 रणनीतियाँ
प्रतिरोधी रोगियों का प्रबंधन; एक व्याख्यात्मक ग्रंथसूची जो वर्णन करती है
सम्मोहन पर 135 पुस्तकों की विषयवस्तु; रोगी को तैयार करना; सम्मोहन की घटनाएँ
सम्मोहन; सम्मोहन के चरण और गहराई; स्व-सम्मोहन; प्रतिकूल प्रतिक्रियाएँ
सुझाव; सम्मोहन और बच्चे; सुझावों के प्रकार; और सम्मोहनीयता
तराजू। यह ASCH से $15.00 प्रति प्रति के अतिरिक्त $2.00 डाक शुल्क पर उपलब्ध है।
और उसका प्रबंधन करना।

2. डी. कोरीडन हैमंड द्वारा लिखित एएससीएच मैनुअल फॉर सेल्फ-हिप्नोसिस,
पीएच.डी. यह 40-पृष्ठों की पुस्तिका आपके रोगियों को जानकारी प्रदान करने के लिए बनाई गई है।
स्व-सम्मोहन का उपयोग करने के लिए आवश्यक सिद्धांत। इससे आपका समय बचेगा।

कार्यालय में, और जो मरीज़ लंबी किताब नहीं पढ़ेंगे, वे भी पढ़ने के लिए तैयार होंगे।
इस मैनुअल को पढ़ें। इसमें निम्नलिखित अनुभाग शामिल हैं: सम्मोहन क्या है? सम्मोहन की तैयारी कैसे करें?
स्व-सम्मोहन; सम्मोहनीय सुझाव तैयार करना; स्व-सम्मोहन की प्रक्रिया
सम्मोहन; अपनी सम्मोहनीय अवस्था को गहरा करना; अवलोकन करना और व्यवहार करना
ध्यान भटकाने वाली चीजों के साथ; कल्पना: परिवर्तन का उत्प्रेरक; एक
अपने लक्षणों से संवाद करें; सलाहकार परिषद तकनीक;
आंतरिक सलाहकार तकनीक; मानसिक पूर्वाभ्यास और आयु प्रगति;
एरिकसन की स्व-सम्मोहन विधि; आगे पढ़ने के लिए संदर्भ।
इसकी कीमत 5.00 डॉलर है (एकल ऑर्डर पर शिपिंग और हैंडलिंग के लिए 2.00 डॉलर अतिरिक्त)।
और आपके साथ इसके उपयोग को प्रोत्साहित करने के लिए मात्रा के आधार पर छूट उपलब्ध है।
मरीज।

3. क्लिनिकल हिप्नोसिस सीखना: शैक्षिक संसाधनों का संकलन।
चिकित्सा पद्धतियों और शिक्षण पर एक अद्वितीय, अद्यतन पुस्तक।
डी. कोरीडन हैमंड द्वारा प्यूटिक हिप्नोसिस और स्वीकृत
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस के अधिकारियों द्वारा। यह
यह मानक संदर्भ ग्रंथ है जो सभी चिकित्सा पुस्तकालयों में होना चाहिए।
दंत चिकित्सा और नर्सिंग स्कूल, साथ ही मनोविज्ञान के स्नातक विभाग-
विज्ञान और समाज कार्य। सभी विशेष क्षेत्रों के छात्र और अनुभवी चिकित्सक।
इस अध्ययन में शामिल लोगों को चिकित्सा कला के प्रति उत्कृष्ट मार्गदर्शन प्राप्त होगा।
और आधुनिक सम्मोहन का सबसे उन्नत रूप यहीं मौजूद है!" अर्नेस्ट एल. रॉसी,
पीएच.डी.

इस 393 पृष्ठों की पुस्तक में 265 पृष्ठों के व्यावहारिक निर्देश पुस्तिकाएँ शामिल हैं।
नैदानिक तकनीकों के सारांश, प्रेरण और गहन उपचार पर 28 पुस्तिकाएँ।
इसमें शिक्षण तकनीकें और बच्चों के लिए 34 प्रकार की प्रेरण विधियाँ शामिल हैं। इसमें निम्नलिखित अनुभाग शामिल हैं:
ज्ञान की बुनियाद, परिकल्पना शिक्षण के लिए मॉड्यूल का अवलोकन-
ज्ञान और आदर्श पाठ्यक्रम रूपरेखा, शिक्षण के लिए अनेक विकल्प
प्रदर्शन, अनेक अनुभवात्मक शिक्षण अभ्यास, परिकल्पना तैयार करना-
सुझावों पर ध्यान देना, अवचेतन अन्वेषण के तरीके, आयु प्रतिगमन,
अहंकार को मजबूत करने के तरीके, दर्द प्रबंधन के लिए सम्मोहन संबंधी रणनीतियाँ-
विशेष तकनीकों और रूपकों, प्रतिरोध और एक व्यापक
व्यावसायिक रूप से उपलब्ध ऑडियोविजुअल एड्स और पुन: उपयोग का व्यापक अवलोकन
स्रोत। यह 37.50 डॉलर में उपलब्ध है (शिपिंग और हैंडलिंग के लिए 3.50 डॉलर अतिरिक्त)।

घटक अनुभाग

एएससीएच के लगभग चार दर्जन स्थानीय घटक अनुभाग प्रदान करते हैं
समर्थन, पेशेवर संवाद और आगे के प्रशिक्षण के अवसर
सदस्य। कई घटक अनुभाग स्नातकोत्तर डिग्री प्राप्त अभ्यासकर्ताओं को भी अनुमति देते हैं।
सदस्यता की स्थिति। विदेशी संबद्ध संस्थाएँ और भी अधिक अवसर प्रदान करती हैं।
अंतर्राष्ट्रीय आदान-प्रदान के लिए सुविधाएं।

एश न्यूज़लेटर

साल में पांच बार प्रकाशित होने वाला यह न्यूज़लेटर सदस्यों को समयोचित जानकारी प्रदान करता है।
इस क्षेत्र में नवीनतम विकास और प्रशिक्षण अवसरों के बारे में जानकारी।
इसमें नैदानिक रूप से प्रासंगिक जानकारी अक्सर शामिल होती है, साथ ही साथ एक
वर्तमान साहित्य कंप्यूटर खोज अद्यतन।

8

सम्मोहनीय सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

एएससीएच सदस्यता के लिए पात्रता

सदस्यता के लिए पात्र होने के लिए, आवेदक के पास निम्नलिखित योग्यताएं होनी चाहिए:

एम.डी., डी.डी.एस., डी.एम.डी., डी.ओ. या पीएच.डी., या समकक्ष डिग्री

(उदाहरण के लिए, एड.डी. या डी.एस.डब्ल्यू.) मनोविज्ञान को मुख्य विषय के रूप में लेकर। (डॉक्टरेट)
सामाजिक स्तर के कार्यकर्ता और डॉक्टरेट स्तर के विवाह और परिवार चिकित्सक
अक्सर इन आवश्यकताओं को पूरा करते हैं);

किसी विश्वविद्यालय या कॉलेज से डॉक्टरेट की उपाधि, जो अपने उपयुक्त प्राधिकरण द्वारा मान्यता प्राप्त हो।

क्षेत्रीय मान्यता निकाय;
राज्य या प्रांत में वकालत करने का लाइसेंस;

किसी पेशेवर संस्था की सदस्यता या सदस्यता के लिए पात्रता

उनकी डिग्री के अनुरूप;
नैदानिक क्षेत्र में 40 घंटे का उपयुक्त व्यावसायिक प्रशिक्षण और अनुभव
या प्रायोगिक सम्मोहन।

एसोसिएट सदस्यता के लिए पात्र होने के लिए, आवेदक के पास निम्नलिखित योग्यताएं होनी चाहिए:

एक।

बी।

2

एम.डी., डी.डी.एस., डी.एम.डी., डी.ओ. या पीएच.डी., या समकक्ष डिग्री
(उदाहरण के लिए, मनोविज्ञान को मुख्य विषय के रूप में लेकर Ed.D. या D.S.W. की डिग्री प्राप्त करना);

किसी विश्वविद्यालय या कॉलेज से डॉक्टरेट की उपाधि, जो अपने उपयुक्त प्राधिकरण द्वारा मान्यता प्राप्त हो।
क्षेत्रीय मान्यता निकाय;

राज्य या प्रांत में वकालत करने का लाइसेंस;

किसी पेशेवर संस्था की सदस्यता या सदस्यता के लिए पात्रता

उनकी डिग्री के अनुरूप;

एक सहयोगी सदस्य को अधिग्रहण के लिए दो वर्ष का समय आवंटित किया जाएगा।
पूर्ण सदस्यता के लिए आवश्यक नैदानिक अनुभव और प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है-
टिप्पणियाँ।

छात्र संबद्ध सदस्यता के लिए पात्र होने के लिए, आवेदक को निम्नलिखित शर्तों को पूरा करना होगा:

एक।

कम से कम 45 स्नातक सेमेस्टर पूरे कर चुके पूर्णकालिक छात्र
घंटे या 60 पूर्ण स्नातक तिमाही घंटे; और (1) नामांकित होना चाहिए
चिकित्सा में डॉक्टरेट (एम.डी.) की उपाधि प्राप्त करने के लिए सक्रिय रूप से अध्ययनरत स्नातक कार्यक्रम में।
(1) डॉक्टरेट कार्यक्रम में नामांकित हों (या डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त कर रहे हों), दंत चिकित्सा या मनोविज्ञान में विशेषज्ञता प्राप्त कर रहे हों, या (2) डॉक्टरेट कार्यक्रम में नामांकित हों।
जहां मनोविज्ञान अध्ययन का प्रमुख क्षेत्र है;

किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय या कॉलेज में डॉक्टरेट की डिग्री प्राप्त करना।
संबंधित क्षेत्रीय मान्यता निकाय द्वारा ऐसी डिग्री प्रदान करने के लिए अधिकृत।

सदस्यता, प्रशिक्षण, टेप या प्रकाशन से संबंधित अधिक जानकारी के लिए...
कृपया संपर्क करें:
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस

2200 ईस्ट डेवन एवेन्यू, सुइट 291
डेस प्लेन्स, इलिनोइस 60018
(312) 297-3317

इस पुस्तक की बिक्री से प्राप्त सभी रॉयल्टी अमेरिकन चैरिटी को दान कर दी गई है।
क्लिनिकल हिप्नोसिस सोसायटी आगे के प्रशिक्षण और अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिए
सम्मोहन।

परिचय

9

आभार

यह पुस्तक अनेक विभिन्न लोगों की शैलियों का संकलन है।
और कार्य करने के तरीकों के बारे में। दर्जनों उस्तादों के प्रति आभार व्यक्त किया जाता है।
वे चिकित्सक जिन्होंने इस प्रकाशन के लिए ASCH को स्वेच्छा से अपना कार्य प्रदान किया।
यह खंड और 1973 की चिकित्सीय सुझावों की पुस्तिका में प्रकाशित हुआ है। सर्वश्रेष्ठ
1973 के संस्करण से लिए गए सुझावों को इस पुस्तक में बरकरार रखा गया है।

डॉ. लुई डुबिन, जो कि पूर्व अध्यक्ष थे, को भी धन्यवाद देना बनता है।
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस और मेरे सहयोगियों को
इस विशाल परियोजना को प्रोत्साहित करने के लिए एएससीएच की कार्यकारी समिति का धन्यवाद।
मैं डॉ. माइकल यापको और डॉ. वैलेरी की सहायता के लिए भी आभारी हूं।
वॉल और डैनियल कोहेन को कुछ चीजों की समीक्षा करने और प्रतिक्रिया देने के लिए धन्यवाद।
प्रस्तुत की गई मूल सामग्री के लिए। सबसे बढ़कर, मैं सराहना करता हूँ
मेरी प्यारी पत्नी और साथी, मेलानी के बलिदानों के लिए, जिन्होंने मुझे सहारा दिया।
उन्होंने मुझे प्रोत्साहित किया, इस परियोजना में मेरा साथ दिया और सोच-समझकर मेरी मदद की।
इस खंड की प्रूफरीडिंग करें।

&

सम्मोहनकारी और
सम्मोहनोत्तर सुझाव

1. इस अध्याय में हम प्रमुख सिद्धांतों और दिशा-निर्देशों का अवलोकन करेंगे।
प्रभावी सम्मोहन सुझाव तैयार करने में शामिल। इसके बाद, हम
विभिन्न प्रकार के सुझावों पर चर्चा करें जिन्हें तैयार किया जा सकता है और कैसे
वाक्यांश सुझाव। अंत में हम इस प्रक्रिया की जांच करेंगे कि आप कैसे कर सकते हैं।
विभिन्न सम्मोहनकारी प्रभावों के उत्पादन के लिए सुझावों की एक श्रृंखला प्रस्तुत करना।
घटनाएँ। ध्यान रखें कि सम्मोहन संबंधी सुझाव निर्देशित हो सकते हैं।
व्यवहार, भावनाओं, संवेदनाओं और शारीरिक प्रक्रियाओं के प्रति, संज्ञानात्मक-
शन, इमेजरी और रिश्ते (हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए तैयार; हैमंड)
(और स्टैनफील्ड, 1977)। सुझाव तत्काल उत्पादन पर भी केंद्रित हो सकते हैं।
सम्मोहन सत्र के दौरान होने वाली प्रतिक्रियाएं या सम्मोहन के बाद के प्रभाव।

सम्मोहन सुझाव के सिद्धांत

आपसी तालमेल और सहयोगात्मक संबंध स्थापित करें

मरीज के साथ संबंध स्थापित करना हमेशा प्राथमिकता होनी चाहिए।
सुझावों के प्रभावी होने के लिए पहली और सबसे महत्वपूर्ण शर्त यही है।
मरीज के साथ गर्मजोशी, समझदारी, देखभाल और सम्मान के साथ व्यवहार करना।
शिष्टाचार रक्षात्मकता को कम करता है और विश्वास का माहौल बनाता है।
सम्मोहन को अधिकतम प्रभावी बनाने के लिए यह आवश्यक है। क्योंकि सम्मोहन एक
यह एक सहयोगात्मक प्रयास है, न कि ऐसा कुछ जो हम मरीज के लिए करते हैं।
मानवीय संबंधों के आयाम पर समय देना अत्यंत महत्वपूर्ण है और
केवल सम्मोहन में तकनीकी विशेषज्ञता पर ही ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहिए।

सकारात्मक अपेक्षाएँ उत्पन्न करें

अनुभवी सम्मोहन चिकित्सक नए चिकित्सकों की तुलना में अधिक प्रभावी होते हैं।
छात्र, कम से कम आंशिक रूप से, इसलिए क्योंकि वे बेहद आशावान और आत्मविश्वासी दिखते हैं।
कि उनके सुझावों पर अमल किया जाएगा। इससे मरीजों में आत्मविश्वास पैदा होता है। कार्य करें
और आत्मविश्वास से बोलें।

एस® 2

11

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 12

जैसा कि हम जल्द ही चर्चा करेंगे, ऐसे भी समय होते हैं जब शब्दों का प्रयोग करना बुद्धिमानी होती है।
सुझावों को अधिक उदार और अप्रत्यक्ष तरीके से प्रस्तुत करें। सावधानी बरतें।
हालांकि, आप इस तरह से ढुलमुल रवैया न अपनाएं कि आप
आत्मविश्वास की कमी के रूप में देखा जाना। यह एक आम गलती है।
ऐसे सम्मोहन चिकित्सक जिनके पास सीमित अनुभव और आत्मविश्वास है, या जो कोशिश कर रहे हैं
अत्यधिक उदार होना। "शायद" जैसे शब्दों का प्रयोग करते समय सावधान रहें।
"शायद," "सकते हैं," या "संभवतः" (ब्राउन और फ्रॉम, 1986)। उदाहरण के लिए, सुनें
इन सुझावों से व्यक्त होने वाली दृढ़ विश्वास और आत्मविश्वास की कमी: "एक
आपके हाथ हल्के महसूस होने लग सकते हैं। "शायद (हो सकता है) आपका हाथ
ऊपर तैर सकता है।" "शायद आपके हाथ में सुन्नपन आ जाए।" तुलना करें
जब आप शब्दों को "विल" और "इज" में बदलते हैं तो अंतर आता है। "आपमें से एक
हाथ हल्के होने लगे हैं, और ऊपर की ओर तैरने लगेंगे, हल्के और
हल्का।" जैसा कि हम क्रमिक सन्निकटन के सिद्धांत के तहत चर्चा करेंगे-
कुछ स्थितियों में, आप किसी चीज़ को विकसित करने के लिए आवश्यक समय के संबंध में उदार हो सकते हैं।
प्रतिक्रिया दें, और फिर भी आत्मविश्वास बनाए रखें। यह महत्वपूर्ण है कि अंतर स्पष्ट किया जाए-
आत्मविश्वास और अधिकारपूर्ण होने और सत्तावादी होने के बीच का अंतर।
हावी।

विपरीत प्रभाव का नियम

विपरीत प्रभाव का सिद्धांत मुख्य रूप से सुझाव देने पर लागू होता है।
शारीरिक प्रभाव उत्पन्न करने के लिए। यह "नियम" इस तथ्य को संदर्भित करता है कि जितना कठिन होगा,
जब कोई व्यक्ति सचेत रूप से किसी काम को करने का प्रयास करता है, तो वह उतना ही कठिन हो जाता है।
सफल होना। क्या आपने कभी जानबूझकर इरेक्शन या ऑर्गेज्म लाने की कोशिश की है?
या फिर, कितनी बार आप देर से सोने गए हैं और मदद करने की कोशिश की है?
क्या आप खुद को सोने के लिए प्रेरित करते हैं, और फिर खुद को पहले से कहीं ज्यादा जागृत पाते हैं? ठीक वैसे ही जैसे
हम
यदि हम पसीना बहाने या लार टपकाने की कोशिश में असफल होते हैं, तो हम
चिकित्सीय परिणाम उत्पन्न करने के लिए सचेत इच्छाशक्ति का प्रयोग करने में आम तौर पर असफल।
मूत्र संबंधी परिवर्तन, विशेषकर शारीरिक परिवर्तन।

सुझाव तैयार करते समय, कल्पना और बिम्बों पर जोर दें।
सचेत इच्छाशक्ति को अपील करने के बजाय। उदाहरण के लिए, केवल इसके बजाय
यदि आप मौखिक रूप से यह बताते हैं कि आपका हाथ सुन्न हो रहा है, तो हो सकता है कि आपके मरीज़ों को
कल्पना कीजिए कि वे अपना हाथ बर्फ में या बर्फीली ठंडी धारा में डाल रहे हैं, जबकि
साथ ही बेहोशी का सुझाव देना। वैकल्पिक रूप से, स्मृति को जगाने का प्रयास करें।
उन जीवन अनुभवों की तस्वीरें और चित्र जिनमें इस घटना का अनुभव किया गया था
अतीत में। उदाहरण के लिए: "और एक बात जो आप नहीं जानते वह यह है कि

आप जानते हैं, इसी तरह से महसूस करने की क्षमता खो जाती है। (यह एक भ्रामक कथन है)
(जो विस्मय की भावना पैदा करता है।) और फिर भी आपने इतने सारे अनुभव किए हैं।
कभी-कभी—जैसे कि जब आप हाथ या बांह पर सो गए हों और जाग गए हों
उसे सुन्न महसूस करना, या जैसे जब आप दंत चिकित्सक के पास गए हों और आपको नोवोकेन लगाया गया हो या
लिडोकेन का इंजेक्शन लगाया गया—और मुझे यकीन है कि आप जानते हैं कि वे सुन्न, चमड़े जैसी त्वचा कैसी होती है।
संवेदनाएं कैसी लगती हैं, है ना?" (ये ऐसे सत्य हैं जो यादें ताजा कर देते हैं)
वांछित घटना।)

एकाग्रता का नियम: पुनरावृत्ति
सुझाव

यह सुझावों की पुनरावृत्ति के सिद्धांत को संदर्भित करता है। जब हम
किसी लक्ष्य या विचार पर बार-बार ध्यान केंद्रित करने से, वह साकार होने की संभावना बढ़ जाती है।

सम्मोहनकारी और सम्मोहनोत्तर सुझाव तैयार करना

13

इसलिए, महत्वपूर्ण सम्मोहन सुझावों को तैयार करने का एक प्रमुख सिद्धांत यह है कि
इन्हें कई बार (जैसे, तीन या चार बार) दोहराएँ। सुझाव को दोहराने से
कुछ हद तक समानार्थी शब्दों और वाक्यांशों का उपयोग करके इसे पूरा किया जा सकता है।
हालाँकि, सम्मोहन के क्षेत्र में मिल्टन एरिक्सन (1954/1980) के योगदानों में से एक महत्वपूर्ण योगदान है।
उनका आदर्श प्रत्यक्ष मौखिक सुझाव देने के साथ-साथ उनका उपयोग करना भी था।
सुझावों को दोहराने की एक अप्रत्यक्ष विधि के रूप में लाक्षणिक उदाहरणों का प्रयोग। इस प्रकार,
एरिक्सन अक्सर किसी विचार को "उत्पन्न" करने के लिए एक या दो रूपक का प्रयोग करते थे। फिर वे ऐसा करते थे।
एक सेतु संबंध स्थापित करें, कहानियों की प्रासंगिकता की पहचान करते हुए।
वह मरीज की समस्या को समझते थे और अंत में मरीज को सीधे सुझाव देते थे।

क्रमिक सन्निकटन का सिद्धांत

सम्मोहन और सम्मोहन पश्चात सुझाव तैयार करते समय, यह आवश्यक है कि
अपने मरीजों से तुरंत विभिन्न सम्मोहन संबंधी घटनाओं को उत्पन्न करने की अपेक्षा न करें।
चिकित्सक के रूप में हम अक्सर अपने रोगियों की ही तरह गलतियाँ करते हैं: हम
सम्मोहन से तत्काल परिणाम मिलने की जादुई उम्मीदें। हम, अपने जैसे
मरीज अक्सर तुरंत संतुष्टि चाहते हैं। लेकिन अधिकांश ग्राहक तुरंत निर्णय लेने के लिए तैयार नहीं होते।
एक ही छलांग में ऊंची इमारतें।" सुविधा प्रदान करने के प्रयास में धैर्य रखें।
सम्मोहनकारी घटना को उत्पन्न करें, और ग्राहक को वांछित विकास के लिए समय दें।
प्रतिक्रिया। जब प्रतिक्रियाएँ धीमी गति से आ रही हों, तो मानसिक रूप से प्रतिक्रिया करना सहायक हो सकता है।
वांछित कार्य को अपने मन में छोटे-छोटे चरणों में विभाजित करें।
सुगम बनाया गया। जब आप सकारात्मक परिणामों की अपेक्षा करते हैं, आत्मविश्वास प्रदर्शित करते हैं, और
सम्मोहनकारी घटना को उत्पन्न करने के लिए लगातार काम करते हुए, थोड़ा सा
अतिरिक्त समय देने पर आमतौर पर इनाम मिलेगा।

अपने मरीज़ की प्रतिक्रिया की दर के अनुसार अपनी गति को समायोजित करें। इसलिए आप चाहेंगे कि
आम सम्मोहनकर्ताओं के अधिनायकवादी सुझावों से बचने के लिए और
मंच सम्मोहनकर्ता: "आप तुरंत...", "पांच मिनट में आप..."
जब तक आप जागेंगे, आपका दर्द पूरी तरह से गायब हो चुका होगा। सम्मान करें
अपने मरीज की व्यक्तिगतता को समझें और यह जानें कि अलग-अलग व्यक्तियों को अलग-अलग आवश्यकताओं की आवश्यकता होगी।
सुझाव पर प्रतिक्रिया देने के लिए अधिक समय। नए सुझाव देते समय
जिन रोगियों की प्रतिक्रिया क्षमता के बारे में आपको अभी तक जानकारी नहीं है, उनके मामले में,
इसलिए, सुझावों को अधिक त्रुटिरहित और सुरक्षित तरीके से व्यक्त करना वांछनीय है।

अनुमेय व्यवहार (एरिकसन और रॉसी, 1979)। हम इस पर आगे चर्चा करेंगे।
हम विभिन्न प्रकार के सुझावों के बारे में बात करते हैं।

हालांकि, हमें यह भी जोड़ना चाहिए कि आप समय के संबंध में उदार हो सकते हैं।
और फिर भी यह विश्वास दिलाना कि रोगी अपने समय में,
सुझावों का उत्तर दें। निम्नलिखित प्रकार के कुछ शब्द हैं:
समय के संबंध में उदार, लेकिन फिर भी इसमें यह निहितार्थ निहित है कि रोगी
जवाब देगा: "जल्द ही," "थोड़ी देर में," "अभी तक," "ध्यान देने लगा है," "जल्द ही,"
“अपने तरीके से।” उदाहरण के लिए: “और क्या आपको झुनझुनी महसूस होने लगती है?”
क्या सुन्नपन शुरू हो गया है? "जल्द ही आपको हल्कापन महसूस होने लगेगा।"
उस हाथ में। और आप सोचने लग सकते हैं कि आपको पहली बार कब इसका एहसास होगा।
एक उंगली में फड़कन और हलचल का एहसास। और उस हाथ का...
हल्का हो रहा है।"

प्रमुख प्रभाव का नियम

यह सिद्धांत कहता है कि तीव्र भावनाएँ अक्सर अन्य भावनाओं पर हावी हो जाती हैं।
कमजोर लोगों के लिए। इस प्रकार, एक बार फिर, सचेत इच्छाशक्ति से अपील करने के बजाय,

अपने सुझावों को एक प्रमुख विषय से जोड़ना अधिक प्रभावी होगा।
भावना। प्रसिद्ध बचाव पक्ष के वकील क्लेरेंस डैरो ने एक बार अपने अनुभव का वर्णन किया था।
अदालत में अपनाई जाने वाली प्रमुख रणनीति। वह जूरी की भावनाओं को भड़काने की कोशिश करेगा।
वे मामले का फैसला उनके तरीके से करना चाहते थे, और फिर वह एक विकल्प की तलाश करेंगे।
इसे सही ठहराने के लिए हम उन्हें तकनीकी तर्क दे सकते हैं। हम चिकित्सक भी इसी प्रकार ऐसा कर सकते हैं।
मरीजों की भावनाओं को जगाने और उनसे जुड़ने का प्रयास करके अधिक प्रभावशाली बनना।
उन्हें सुझाव दें। मेरा मानना है कि यह रणनीति शायद सबसे कारगर है।
यह उन रोगियों के लिए प्रभावी है जो अपने हृदय और
निर्णय लेने में वे अपनी बुद्धि और तर्कशक्ति की तुलना में भावनाओं को अधिक महत्व देते हैं।
इस अवधारणा से संबंधित, आप कभी-कभी आंतरिक अवस्था को जगाने का प्रयास कर सकते हैं।
रोगी में तनाव और आशंका जिसे केवल इसी माध्यम से दूर किया जा सकता है
वांछित सम्मोहन प्रतिक्रिया उत्पन्न करना।

गाजर का सिद्धांत

चिकित्सक के रूप में, हम कभी-कभी, वास्तव में, अपने रोगियों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करते हैं।
पीछे, लक्ष्य की ओर। लेकिन, जैसे किसी खच्चर को हमारे चुने हुए लक्ष्य की ओर धकेलने की कोशिश करना।
गंतव्य तक पहुँचने पर, हम पाते हैं कि हमारे कुछ मरीज़ अड़ियल रवैया अपनाते हैं और विरोध करते हैं।
हमारा प्रभाव। लोगों को पीछे से धकेलने के बजाय, हमें उनसे संपर्क स्थापित करने का प्रयास करना चाहिए।
उन्हें सामने से, एक लक्ष्य की ओर प्रेरित करने के लिए। इसलिए, जब आप योजना बनाते हैं
सुझाव दें, रोगी के लक्ष्यों के बारे में टिप्पणी करें।

यह सिद्धांत हमें रोगी की प्रेरणाओं और लक्ष्यों को आपस में जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है।
हमारे सुझावों के साथ, ठीक उसी तरह जैसे प्रमुख प्रभाव का नियम हमें प्रोत्साहित करता है
सुझावों को रोगी की प्रबल भावनाओं से जोड़ें। उदाहरण के तौर पर,
गहराई बढ़ाने के सुझाव के हिस्से के रूप में, आप कह सकते हैं: "और तुम डूब जाओगे।"
जैसे-जैसे वह हाथ आपके चेहरे की ओर बढ़ता है, आप समाधि की अवस्था में और गहरे उतरते जाते हैं।
क्योंकि आप अपने बच्चों का पालन-पोषण करने के लिए जीना चाहते हैं, और आप एक
धूम्रपान न करने वाला।" इसी तरह, जब आप किसी ऐसे मरीज के साथ काम करते हैं जो देता है
उनके जीवन में तर्क और विवेक को अधिक महत्व दिया गया (इसके विपरीत
भावनाओं के लिए, उसे तार्किक कारण (या यहां तक कि छद्म-तर्क) प्रदान करें
आपके सुझावों को स्वीकार कर रहे हैं।

सकारात्मक सुझाव का सिद्धांत

मौजूदा उद्देश्यों या दृष्टिकोणों को बदलने की कोशिश करने के बजाय, नए उद्देश्य या दृष्टिकोण बनाएं
अपने मरीजों में सकारात्मक प्रेरणा और दृष्टिकोण विकसित करें। यह कभी-कभी
ऐसा करना कठिन है, और वास्तव में, इसे प्रमाणित करने के लिए कोई शोध प्रमाण नहीं है।
सिद्धांत। इस प्रकार आप देखेंगे कि कभी-कभी इस पुस्तक में योगदान देने वाला कोई व्यक्ति
नकारात्मक सुझाव का सहारा लेता है। फिर भी, नैदानिक ज्ञान के आधार पर, मैं
जब भी संभव हो, नकारात्मकता को बदलने का प्रयास करने की सलाह दी जाती है।
सकारात्मक सुझावों के लिए सुझाव दें। जब ऐसा नहीं किया जा सकता है, तो आप यह कर सकते हैं:
नकारात्मक सुझाव से पहले एक आसानी से निष्पादित या स्वीकृत होने योग्य सुझाव का उल्लेख करें।
सकारात्मक सुझाव (वीटज़ेनहोफ़र, 1989)।

उदाहरण के तौर पर, वजन नियंत्रण के मरीज को सुझाव देने के बजाय,
“तुम्हें भूख नहीं लगेगी,” (एक असंभव और अवांछनीय प्रस्ताव)।
आप सुझाव दे सकते हैं: "और आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि वास्तव में कितना आरामदायक है-"
आप सक्षम होंगे, क्योंकि आप चीजों में पूरी तरह से लीन हो जाएंगे।
आप जो कर रहे हैं, वह समय बहुत तेजी से और अचानक ही बीत जाएगा।

आश्चर्य की बात है, आपको एहसास होता है कि दूसरे भोजन का समय हो गया है।" एक और उदाहरण के रूप में,
यह सुझाव देने के बजाय कि, "आप मिठाई या ऐसे खाद्य पदार्थ नहीं खाएंगे जो आपके लिए हानिकारक हैं।"
आप,” आप सुझाव दे सकते हैं: “आप अपने शरीर की रक्षा करेंगे, इसका ध्यान रखते हुए
दया और सम्मान, मानो वह बिल्कुल आपके प्यारे, मासूम छोटे बच्चे जैसा हो।
जिसे आप प्यार करते हैं, वह पूरी तरह से आपकी देखभाल और सुरक्षा पर निर्भर है। आप
अपने शरीर की रक्षा करो, ठीक वैसे ही जैसे तुम अपने बेटे की रक्षा और देखभाल करते हो।"
बिस्तर गीला करने की समस्या से जूझ रहे बच्चे से आप "सूखे बिस्तर" के बारे में बात करते हैं।
बिस्तर गीला न करने के बारे में होने के बजाय।

सकारात्मक सुदृढ़ीकरण का सिद्धांत

मरीज को समाधि की अवस्था में और उससे बाहर दोनों ही स्थितियों में प्रोत्साहित करें और उसकी प्रशंसा करें। "आप बहुत अच्छे हैं।"
आप बहुत अच्छा कर रहे हैं।” “अच्छा। आप बहुत अच्छा कर रहे हैं।” “हम्म हम्म।”
बिल्कुल सही। और उस हाथ के भारहीनता का सचमुच आनंद लें, क्योंकि यह
यह तैरता हुआ आपके चेहरे तक पहुँच जाता है। "आपने बहुत मेहनत की है।"
आज, और मुझे उम्मीद है कि आपका अवचेतन मन इस बात पर वास्तव में गर्व महसूस करेगा कि कैसे
आप सम्मोहक रूप से प्रतिभाशाली हैं, और आपने कितनी उपलब्धियाँ हासिल की हैं।
सम्मोहित रोगी की प्रशंसा करने का एक और तरीका, नोट करें
एरिकसन (एरिकसन और रॉसी, 1989) ने दो अलग-अलग स्थितियों में एक मरीज को क्या बताया
अवसर: “इसके अलावा, जागने के बाद, मैं चाहता हूँ कि आप बहुत अच्छी तरह से सो जाएँ।”
आज रात आपने जिस कुशलता से काम किया है, उसके लिए मैं आपकी सराहना करता हूँ। मैं चाहता हूँ कि आप...
कृपया ध्यान दें कि आपकी उदारता और दयालुता के लिए, मुझे अनुमति देने के लिए मैं आपका आभारी हूं।
मेरे तरीके से काम करने के लिए। मैं इसकी बहुत सराहना करता हूँ। यह बहुत ही दयालुतापूर्ण था।
आप..." सामाजिक मनोविज्ञान अनुसंधान निश्चित रूप से यह सुझाव देता है कि प्रशंसा या
प्रशंसा से आम तौर पर मरीजों का हमारे प्रति लगाव और पसंद बढ़ेगी, और
इसलिए, वे सुझावों का पालन करते हैं।

कुछ सुझावों को गैर-मौखिक रूप से भी पुष्ट किया जा सकता है। उदाहरण के लिए,

उत्तोलन, अंगों में भारीपन, या दस्ताने की बेहोशी को सुविधाजनक बनाने में सहायक, हिप्नो-
चिकित्सक मौखिक सुझावों को बहुत हल्के से सहलाकर सुदृढ़ कर सकता है।
मरीज की बांह या हाथ को दो या तीन बार सहलाते हुए: "और जैसे ही मैं उस हाथ को सहलाऊँगा, आप देखेंगे..."
ध्यान दें कि किस प्रकार एनेस्थीसिया उस हाथ में फैलना और प्रवाहित होना शुरू हो जाता है।"
इसी प्रकार, आप उस रोगी को "प्रेरित" कर सकते हैं जिसे उत्तोलन विकसित करने में देरी हो रही है।
सांस लेते समय बांह के नीचे हल्के हाथों से ऊपर की ओर सहलाते हुए स्ट्रोक करें।
उंगलियों को हल्के से हिलाना या उठाना।

स्वीकृति या हाँ-सेट बनाना

मानव संबंध विशेषज्ञ और बिक्रीकर्मी कई वर्षों से यह बात जानते आए हैं
किसी ऐसे व्यक्ति से प्रारंभिक "हाँ" प्रतिक्रिया प्राप्त करने का महत्व, जिनसे आप संपर्क कर रहे हैं।
प्रभावित करने का प्रयास करना। एक प्रभावशाली वक्ता तुरंत प्रभाव प्राप्त करने का प्रयास करेगा।
दर्शकों से सकारात्मक प्रतिक्रियाएँ प्राप्त करके स्वीकृति का माहौल बनाना
मानसिक रूप से। 1936 में ही डेल कार्नेगी ने इस सिद्धांत पर जोर दिया था।
इसे “सुकरात का रहस्य” कहकर संबोधित किया गया। “उनकी विधि? क्या उन्होंने लोगों को बताया था?”
क्या वे गलत थे? नहीं, सुकरात नहीं। वे इसके लिए बहुत ही कुशल थे।
पूरी तकनीक, जिसे अब 'सुकरात विधि' कहा जाता है, इस बात पर आधारित थी कि
एक ‘हां, हां’ वाला जवाब। उन्होंने ऐसे सवाल पूछे जिनका जवाब उनके प्रतिद्वंदी को देना था।
सहमत होना पड़ेगा। वह एक के बाद एक प्रवेश जीतता चला गया जब तक कि उसने
ढेरों हाँ। वह तब तक सवाल पूछता रहा जब तक कि आखिरकार, लगभग

अनजाने में ही, उनके प्रतिद्वंदी ने खुद को एक निष्कर्ष को स्वीकार करते हुए पाया।
जिसे वह कुछ मिनट पहले तक घोर खंडन करता” (कार्नेगी,
1966, पृ. 144)।

एक विशेष प्रकार का सम्मोहन सुझाव विशेष रूप से प्रभावी होता है
“हाँ-सेट” को प्रेरित करना: सर्वविदित सत्य। यह सर्वविदित सत्य, जिस पर आगे विस्तार से चर्चा की जाएगी।
बाद में, यह एक निर्विवाद तथ्य है। उदाहरण के लिए, "हम सभी के पास रहा है
सर्दी के ठंडे दिन में टहलते हुए ठंड का अनुभव करना
हमारी त्वचा के विरुद्ध।" सामान्य कथनों के रूप में सुझावों का उपयोग करने से एक
स्वीकृति सेट। इसके साथ बातचीत करके इसे और भी बढ़ाया जा सकता है।
सम्मोहित रोगी। उदाहरण के लिए, हमने अभी जो सुझाव दिया है, उसे जारी रखते हुए।
दिया: “और मुझे यकीन है कि आपने महसूस किया होगा कि सर्दियों की हवा कितनी ठंडी हो सकती है।”
आपकी त्वचा, है ना?” अधिकांश मरीज़ “हाँ” में सिर हिलाएंगे। यदि कोई
यदि तुरंत कोई स्पष्ट प्रतिक्रिया नहीं मिली, तो आप बस इतना जोड़ सकते हैं,
आप हां कहने के लिए बस धीरे से अपना सिर ऊपर-नीचे हिला सकते हैं, और फिर वापस हिला सकते हैं।
आगे नहीं। और आपको याद होगा कि सर्दियों की हवा कितनी ठंडी लग सकती है।
क्या तुम अपने चेहरे के सामने ऐसा नहीं कर सकते?” (हाँ में सिर हिलाने के बाद:) “और तुम
याद है, ठंडी हवा में आपकी सांस धुंध की तरह दिखाई देती थी, है ना?
(मरीज़ सिर हिलाता है।) और जितना अधिक समय आप अपने चेहरे या नंगे हाथों से चलते रहेंगे, उतना ही नुकसान होगा।
उस ठंडी हवा के संपर्क में आने से, वे और अधिक सुन्न महसूस करने लगते हैं, है ना? और इसलिए आपका
मन को याद रहता है कि सुन्न होने की वह अनुभूति कैसी होती है।" इस प्रकार का
अकाट्य अनुभवों का क्रम, जहाँ रोगी सोचते हैं या गैर-मौखिक रूप से
“हाँ, हाँ, हाँ, हाँ” कहने से उनके लिए ऐसा न करना और भी मुश्किल हो जाता है।
आगे दिए गए सुझावों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया देते रहें।

इंटरएक्टिव ट्रान्स और इसकी पुष्टि करना
सुझावों की स्वीकार्यता

नए सम्मोहन चिकित्सकों के लिए यह आम बात है कि वे उम्मीद करते हैं कि रोगी को

मूलतः एक मूक और निष्क्रिय भूमिका में बने रहना, जबकि चिकित्सक पूरी भूमिका निभाता है।
सुझाव तैयार करने और नियंत्रण करने की जिम्मेदारी अकेले ही संभालना
मरीज का अनुभव। यह एक त्रुटि है। हम छात्रों का अक्सर अवलोकन करते हैं।
विभिन्न प्रकार के आंतरिक (जैसे, कल्पना, प्रतिगमन) अनुभवों का सुझाव देना
इस बात का कोई अंदाजा नहीं था कि मरीज वास्तव में वही अनुभव कर रहा है या नहीं।
सुझाव दिया।

आप रोगी को सम्मोहन चिकित्सा में सक्रिय भागीदार के रूप में शामिल कर सकते हैं।
कम से कम तीन तरीके। पहला, सम्मोहन क्रिया शुरू करने से पहले, रोगियों की राय प्राप्त करें और
उनकी रुचियों, प्राथमिकताओं, सुझावों और दृष्टिकोण के बारे में विचार।
वे इसे सबसे प्रभावी मानते हैं। जब आपकी सम्मोहन कला शैली
रोगी की अपेक्षाओं के अनुरूप, आप अधिक की उम्मीद कर सकते हैं।
सफलता की संभावना।

दूसरा, आप रोगी से गैर-मौखिक प्रतिक्रिया प्राप्त कर सकते हैं।
सिर हिलाने, उंगली से इशारे करने या यहां तक कि हवा में तैरने जैसी हरकतों को संकेत के रूप में इस्तेमाल करना।
प्रगति की निगरानी करें। इस प्रकार के सुझाव को निहित सुझाव कहा जाता है।
निर्देश। उदाहरण के लिए, सम्मोहन के बाद के सुझाव देने के बाद, आप
सुझाव दें: "और यदि आपका अवचेतन मन इस विचार को स्वीकार करने के लिए तैयार है [या,
"इन सभी विचारों"] पर, आपकी 'हाँ' वाली उंगली मुझे संकेत देने के लिए ऊपर उठेगी।" यदि एक
यदि अगले 20 सेकंड के भीतर कोई प्रतिक्रिया नहीं आती है, तो आप यह जोड़ सकते हैं।

या, यदि आपका अवचेतन मन इन सभी विचारों को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं है, तो आपका
"नहीं" कहने के लिए उंगली ऊपर उठ सकती है।" इस तरह आप ऐसा कर पाएंगे...
सुझावों की स्वीकार्यता का निर्धारण करें और यह भी देखें कि क्या कोई प्रतिरोध मौजूद है।
व्यक्तिगत तौर पर, मैं यह जानना चाहूंगा कि क्या तुरंत कोई प्रतिरोध है ताकि हम
इसका पता एक हफ्ते बाद चलने के बजाय, इसे सुलझाकर ही काम चलाया जा सकता है।

नौसिखिए सम्मोहनकर्ता अक्सर उस तरीके का अभ्यास करते हैं जिसे हम "जब मैं चाहूँ" कह सकते हैं।
"स्टार थेरेपी" पर आधारित— सम्मोहन संबंधी सुझाव देना और फिर यह उम्मीद करना कि
वे जादुई रूप से रोगी पर प्रभाव डालेंगे और रोगी उन्हें स्वीकार कर लेगा।
रोगी की प्रगति पर नियमित रूप से नजर रखना कहीं अधिक वांछनीय प्रतीत होता है, स्वीकार्यता-
आपके सुझावों की प्रभावशीलता और आंतरिक चिकित्सा कार्य की सफलता।
इस प्रकार, सम्मोहन संबंधी या सम्मोहनोत्तर सुझाव देने के बाद, आप पूछ सकते हैं
मरीज: "क्या यह ठीक रहेगा?" "क्या यह आपको स्वीकार्य है?" "क्या आप
समझ गए? "क्या आपको यह बात स्पष्ट रूप से समझ आ गई है?" "और क्या यह ठीक है?"
"क्या आप ऐसा करने को तैयार होंगे?" यह डॉक्टर की एक आम प्रथा थी।
मिल्टन एरिक्सन। एक बार सुझाव स्वीकार हो जाने पर, यह रोगी को एक निश्चित प्रक्रिया के लिए बाध्य कर देता है।
परिवर्तन की प्रक्रिया और चिकित्सीय गतिविधि।

दो पैराग्राफों में दिखाए गए अनुसार, "अचेतन" मन से भी परामर्श लिया जा सकता है।
ऊपर दिए गए ग्राफ़ों का उपयोग करके, हम इस बारे में अधिक अनैच्छिक प्रतिबद्धता प्राप्त कर सकते हैं।
सुझावों की स्वीकार्यता। यह मेरी चिकित्सा पद्धति में एक नियमित अभ्यास है।
काम। एक बार ऐसी पुष्टि प्राप्त हो जाने पर, आगे होना आवश्यक नहीं रह जाता है।
मरीज को सुझाव देते समय अत्यधिक उदार या अप्रत्यक्ष होना।
मैंने पुष्टि कर दी है कि प्रतिरोध मौजूद नहीं है, और इसलिए आप ऐसा कर सकते हैं।
सुझावों को अधिक सकारात्मक, आत्मविश्वासपूर्ण और सशक्त तरीके से प्रस्तुत करें।

सम्मोहन में प्रतिबद्धता प्राप्त करना, चाहे वह सचेत हो या अचेत,
यह सुझावों की प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए एक शक्तिशाली चिकित्सीय उपकरण है।
इसका कारण यह प्रतीत होता है कि अधिकांश लोग आंतरिक रूप से अनुभव करते हैं।
एकरूप दिखने और महसूस करने का दबाव और आवश्यकता। काफी सामाजिक मनोवैज्ञानिक-

तार्किक शोध से पता चलता है कि जब कोई व्यक्ति प्रारंभिक प्रतिबद्धता करता है,
इसके बाद वह पहले से संबंधित विचारों को स्वीकार करने के लिए अधिक इच्छुक हो जाता है।
प्रतिबद्धता (सियाल्डिनी, 1988)। वास्तव में, किसी भी प्रकार की प्रतिबद्धता प्राप्त करना
ऐसा प्रतीत होता है कि ये सभी बातें बाद के विचारों को स्वीकार करने की संभावना को बढ़ाती हैं। यही कारण है कि
यह उस प्रसिद्ध बिक्री रणनीति का आधार है जिसे "फुट-इन-द-डोर" कहा जाता है।
तकनीक।" सेल्सपर्सन आमतौर पर एक छोटी, अक्सर दिखने में साधारण सी लगने वाली चीज़ से शुरुआत करते हैं।
एक सामान्य अनुरोध, यह समझते हुए कि एक बार ऐसा होने पर अक्सर डोमिनो प्रभाव उत्पन्न होगा।
परिवर्तन की प्रक्रिया जारी है। एक बार जड़ता दूर हो जाने के बाद, आगे की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी।
आंदोलन को हासिल करना कहीं अधिक आसान है। यही "यस-सेट" का आधार भी है।
जिस पर हम पहले ही चर्चा कर चुके हैं।

आंतरिक प्रतिक्रिया का पता लगाने के लिए अशाब्दिक प्रतिक्रियाओं का भी अनुरोध किया जा सकता है।
प्रक्रियाएँ चल रही हैं या पूरी हो चुकी हैं। कुछ उदाहरण
इस प्रक्रिया को इस प्रकार समझाया जाएगा: "जब आपको सुन्नपन का एहसास होता है
अपने दाहिने हाथ में कुछ विकसित होते हुए देखकर, धीरे से अपना सिर ऊपर की ओर हिलाएं और
"हाँ के लिए तैयार।" "और जब आपके अवचेतन मन ने एक समय की पहचान कर ली है..."
आपके अतीत के वो पल जब आप शांत और आत्मविश्वासी महसूस करते थे, आपकी 'हाँ' वाली उंगली अपने आप ऊपर उठ जाएगी।
मुझे संकेत देने के लिए।" "और जैसे-जैसे आप पहाड़ों में चलते जाएंगे, रास्ता आपको दिखाई देगा।"
अंततः यह आपको किसी नाले या धारा के किनारे ले जाएगा। और जब आप चल रहे हों
उस नाले के किनारे, बस धीरे से अपना सिर ऊपर-नीचे मत हिलाना ताकि मुझे संकेत मिल सके।"
अन्य उदाहरण बाद में दिए जाएंगे जब हम निहित निर्देश पर चर्चा करेंगे।
एक प्रकार का सुझाव।

आइए उस तरीके का मॉडल तैयार करें जिसमें अशाब्दिक संकेत का उपयोग किया जा सकता है
खोजपूर्ण या प्रतिक्रियात्मक कार्य। मान लीजिए कि हमारे पास एक महिला रोगी है जो
वह बचपन में अनाचार का शिकार हुई थी, और आपने रोगी की स्थिति में सुधार किया है।
चार साल की उम्र तक, उस अनुभव को फिर से जीएं और उन भावनाओं को फिर से महसूस करें। कुछ
चिकित्सक शायद यह मान लें कि इस बिंदु पर भावनाएं सुलझ गई हैं।
और बस कुछ पोस्टहिप्नोटिक सुझाव दें। हालाँकि, इसके बाद
प्रतिक्रिया और पुनर्निर्माण के संदर्भ में, मैं इसे अधिक सावधानीपूर्वक और विचारशील मानता हूँ।
रोगी से बातचीत करने और समस्या के समाधान के बारे में जानकारी प्राप्त करने का तरीका
और सुझावों की स्वीकृति: "और अब जबकि आपने उन सभी पुराने लोगों को रिहा कर दिया है,
पुरानी भावनाओं को, क्या अब आपका अवचेतन मन उन सभी को छोड़ने के लिए तैयार है?
उन पुरानी, अप्रचलित भावनाओं को, ताकि वे अब आपको प्रभावित न करें? अगर
यदि "हाँ" के लिए एक आइडियोमोटर संकेत प्राप्त होता है, तो आप अधिक आत्मविश्वास से कह सकते हैं
सुझाव दें: "अब आप क्रोध और दुख की उन सभी पुरानी भावनाओं को छोड़ सकते हैं।"
और डर, और अपराधबोध। बस उन सभी पुरानी भावनाओं को छोड़ दें, और जब आपका
आपका अवचेतन मन आपको उन्हें छोड़ते हुए महसूस कर सकता है, आपकी 'हाँ' वाली उंगली भी यही करेगी।
फिर से ऊपर तैरने लगा।" (सकारात्मक प्रतिक्रिया के बाद:) "बिल्कुल सही। और आपका
अचेतन मन उन सभी पुरानी भावनाओं को पूरी तरह से छोड़ सकता है, ताकि आप
अब वह उस अनुभव के प्रभावों से मुक्त हो जाएगा। अब उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।
आप कैसे सोचते हैं, कार्य करते हैं या महसूस करते हैं। और मैं पूछना चाहता हूँ, क्या आपका अवचेतन मन ऐसा कर सकता है?
क्या अब आपको यह एहसास हो रहा है कि सभी पुरुष आपके पिता जैसे नहीं होते?" (सकारात्मक प्रतिक्रिया के बाद)
प्रतिक्रिया:) अच्छा। अब आप समझ सकती हैं कि सभी पुरुष आपके जैसे नहीं होते।
पिता। और क्या आपको एहसास है कि आपका पति आपके पिता जैसा नहीं है?
(सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने के बाद:) बिल्कुल सही, अब आप सराहना कर सकते हैं।
कि सभी पुरुष तुम्हारे पिता के समान नहीं होते। और तुम पुरुषों को अलग-अलग नजरिए से देखने लगोगे।
अब व्यक्तियों को अलग-अलग व्यक्तियों के रूप में देखा जाता है। सभी पुरुष एक जैसे नहीं होते।
आप अपने पिता की तरह हैं, और आपका पति आपके पिता जैसा नहीं है। और आप स्वतंत्र हैं।
अब; पुरुषों से व्यक्तिगत रूप से संबंध बनाने के लिए स्वतंत्र हैं, और अपने पति से संबंध बनाने के लिए भी स्वतंत्र हैं।
एक व्यक्ति के रूप में। और जिन घटनाओं से हम गुज़रे हैं, वे अब नहीं रहेंगी।
यह आपके सोचने, कार्य करने या महसूस करने के तरीके को प्रभावित करता है। अब आप स्वतंत्र हैं।

अंत में, कभी-कभी रोगी को मौखिक रूप से बातचीत करने के लिए भी कहा जा सकता है।
सम्मोहन क्रिया। आमतौर पर यह माना जाता है कि बोलने से मन हल्का हो जाता है।
सम्मोहन की अवस्था, और इसलिए, गैर-मौखिक संकेत अक्सर अधिक उपयुक्त प्रतीत होते हैं।
हालांकि, कुछ ऐसी परिस्थितियाँ भी होती हैं जब ऐसी जानकारी की आवश्यकता होती है जो उपलब्ध नहीं हो सकती।
इसे गैर-मौखिक ("हाँ" या "नहीं") प्रतिक्रियाओं के माध्यम से आसानी से व्यक्त किया जा सकता है। जब
सम्मोहन के दौरान मौखिक बातचीत कभी-कभार ही होती है, यह नहीं होगी
समाधि की गहराई में काफी बदलाव ला सकते हैं। इसके अलावा, सुझाव भी हो सकते हैं।
समाधि की अवस्था के "हल्केपन" को कम करने के लिए कुछ उपाय सुझाए गए हैं। उदाहरण के लिए, आप
सुझाव दें: "आप सम्मोहन की अवस्था में भी बोल सकते हैं, ठीक वैसे ही जैसे आप सामान्य अवस्था में बोल सकते हैं।"
रात के सपने, बिना जागे। और बहुत गहरी नींद में डूबे रहना।
सम्मोहन की अवस्था में, मैं चाहता हूँ कि आप मुझे केवल मौखिक रूप से बताएँ कि आप क्या अनुभव कर रहे हैं-
क्या आप अभी बोल रहे हैं?" या, "और थोड़ी देर में, मैं आपसे बोलने के लिए कहूंगा।"
मेरे लिए। और जैसे ही आप बोलेंगे, आपकी आवाज़ की ध्वनि ही आपको ले जाएगी।
एक गहरी से गहरी सम्मोहन अवस्था। ताकि जब आप बोलें, तो हर ध्वनि के साथ
आपकी आवाज़ के साथ, और आपके द्वारा बोले गए हर शब्द के साथ, आप और गहराई में उतरेंगे और
समाधि की अवस्था में और अधिक गहराई तक जाना।"

कभी-कभी प्रेरण और गहनता के दौरान संवादात्मक समाधि उपयोगी होती है।
आप मरीज से समय-समय पर यह बताने के लिए कह सकते हैं कि वह क्या सुन रहा है।

या किसी कल्पनात्मक अनुभव के दौरान देखना। इससे आप अपने अनुभव को अनुकूलित कर सकते हैं।
इनपुट के आधार पर काम करना, न कि "अंधे होकर काम करना"। इसी तरह, उत्पादन के लिए काम करते समय
कुछ सम्मोहनीय घटनाओं में, अंतःक्रिया प्राप्त करना उपयोगी हो सकता है, और
फिर रोगी जो भी जानकारी दे, उसे स्वीकार करें और उसका उपयोग करें।

ट्रान्स पुष्टिकरण का सिद्धांत

सम्मोहन में सकारात्मक उम्मीद की भावना पैदा करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।
रोगी में। ट्रान्स पुष्टिकरण से तात्पर्य प्रदान करने की प्रक्रिया से है।
किसी मरीज को समझाने वाले कारक, यानी ऐसे अनुभव या अनुभवों के साथ देखना जो उसकी बात की पुष्टि करते हों।
मरीजों को यह बताया गया है कि वे चेतना की परिवर्तित अवस्था में रहे हैं।
यह दिलचस्प है कि कभी-कभी अत्यधिक प्रतिभाशाली सम्मोहन विषयों को भी प्रतिक्रिया नहीं मिलती।
जब तक उन्हें पुष्टि करने वाला अनुभव नहीं हो जाता, तब तक वे मानते हैं कि उन्हें सम्मोहित किया गया है।

ट्रान्स की पुष्टि एक बुनियादी, लेकिन अक्सर उपेक्षित, सम्मोहन का सिद्धांत है।
विभिन्न सम्मोहनकारी घटनाओं को उत्पन्न करके, रोगी इस स्थिति में आ सकते हैं
उन्हें यह एहसास होना चाहिए कि उनकी चेतना से परे उनमें अनछुई क्षमताएं मौजूद हैं।
क्षमताओं का एहसास होने से रोगियों में आत्म-प्रभावकारिता की भावना बढ़ती है और
उन्हें यह विश्वास है कि उनके पास परिवर्तन के लिए आवश्यक आंतरिक संसाधन हैं (बंडुरा,
(1977)। इसलिए यह अनुशंसा की जाती है कि आप समय-समय पर एक
आपके मरीजों के लिए ट्रान्स की पुष्टि का अनुभव।

उदाहरण के लिए, वजन नियंत्रण के मरीज के मामले में, आप दस्ताने की सुविधा प्रदान कर सकते हैं।
एनेस्थीसिया दें। फिर, रोगी की अनुमति से, हाथ पर दबाव डालें।
किसी नुकीली वस्तु से टकराने पर, हाथ के मांसल भाग पर, नीचे की ओर एक हेमोस्टैट क्लैंप लगा दें।
छोटी उंगली में सुई डालें, या पीठ की त्वचा की तह में एक रोगाणु रहित सुई डालें।
हाथ। सुई डालने या हेमोस्टैट लगाने के बाद, अपने मरीज़ से कहें कि...
अपनी आँखें खोलकर थोड़ी देर के लिए हाथ को देखें। फिर सुझाव यह हो सकता है कि
जबरदस्ती दिया गया: "मैंने तुम्हें यह इसलिए करवाया है ताकि मैं तुम्हें शक्ति का प्रदर्शन कर सकूँ।"
अपने शरीर पर अपने मन की शक्ति। अब आपने अविश्वसनीय अनुभव किया है।

आपके अवचेतन मन की वह शक्ति जो आपकी भावनाओं और आपके शरीर को नियंत्रित कर सकती है।
और आप यह जान सकते हैं, जब आपका अवचेतन मन इतना शक्तिशाली हो कि
यह दर्द जैसी मूलभूत और प्राकृतिक चीज को भी नियंत्रित कर सकता है, यह कर सकता है
अपनी भावनाओं और अपने शरीर से जुड़ी किसी भी चीज़ को नियंत्रित करें।
आपकी कल्पना से कहीं अधिक क्षमताएं आपके भीतर मौजूद हैं। और आपकी इस शक्ति के कारण...
आपका अवचेतन मन, आपकी भूख और इच्छाएं आपके नियंत्रण में आ जाएंगी।
नियंत्रण।" ऐसा अनुभव आशा, विश्वास और सकारात्मक अपेक्षा पैदा करता है।

निम्नलिखित कुछ सम्मोहन अनुभवों को आज़माने की सलाह दी जाती है।
ट्रान्स की पुष्टि प्रदान करने का मूल्य:

दस्ताने से दी जाने वाली बेहोशी या दर्द निवारक दवा।
समय विरूपण।

अंगों का उत्परिवर्ती होना।

भुजाओं का उत्तोलन।

अंगों में भारीपन।

स्मृतिलोप।

आइडियोमोटर सिग्नलिंग।

एसईडी 2 बिलियन है

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 20

8. सम्मोहन के बाद दिए गए सुझाव पर प्रतिक्रिया (उदाहरण के लिए, खुजली के लिए; असमर्थ होने के लिए)
खड़े होना)।
9. भूली हुई या महत्वहीन यादों को याद करना।
10. वैचारिक संवेदी घटनाएँ: गर्मी, स्वाद, गंध।
11. गंध संबंधी मतिभ्रम।

ट्रान्स अनुसमर्थन के लिए सुझावों का उदाहरण। जैसा कि मैंने कहा है, समर्थक-
सम्मोहनकारी घटनाओं का सृजन रोगियों को यह विश्वास दिलाने में सहायक होता है कि वे एक सम्मोहन अवस्था में हैं।
एक परिवर्तित अवस्था। इसके अलावा, ऐसे सुझावों पर सफल प्रतिक्रिया भी।
ऐसा प्रतीत होता है कि इससे रोगी की बाद की समाधि की गहराई बढ़ जाती है।
मस्सों के उपचार के लिए निम्नलिखित सुझावों के बाद, क्रैसिलनेक और हॉल (1985)
हमारे लिए एक मॉडल यह है कि एक ही उपचार प्रक्रिया में, विभिन्न प्रकार के उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है।
समाधि की पुष्टि की प्रक्रियाएँ: वैचारिक संवेदी घटनाएँ (गर्मी, ठंडक);
भुजाओं का हवा में उठना; पलकों का भारीपन; सम्मोहन के बाद दिए गए सुझावों के प्रति प्रतिक्रिया
पलकों का सुन्न होना और अंगों में अकड़न; दस्ताने जैसी सुन्नता; और सूंघने से संबंधित मतिभ्रम।
राष्ट्र।

कृपया अपने दाहिने हाथ को अपने दाहिने घुटने पर रखें। . . . बस इतना ही... . . अब देखिए
अपनी हथेली की उंगलियों के जोड़ों को दबाएं और ऐसा करते समय, आपका पूरा शरीर हिलने लगेगा।
पूरी तरह से आराम करें... अन्य आवाज़ों पर ध्यान न दें... केवल एकाग्रचित्त रहें।
आपका दाहिना हाथ और मेरी आवाज़, यह जानते हुए कि आपकी शक्ति से परे कुछ भी नहीं है
मन...और शरीर का। जैसे-जैसे मैं आपसे बात करता रहता हूँ और आप मुझे घूरते रहते हैं...
हथेली के पिछले हिस्से पर, आपको कुछ चीजें महसूस होने लगेंगी, जैसे कि गर्मी।
आपकी हथेली... और शायद किसी एक उंगली में हलचल... जैसे कि यह
ऐसा होने पर, अपना सिर थोड़ा हिलाएँ... हाँ... बहुत अच्छा... और अब आप ध्यान देंगे

आपका हाथ बहुत हल्का होता जा रहा है... जैसे कोई पंख ऊपर की ओर आ रहा हो।
आपका माथा... अच्छा... आपका हाथ ऊपर की ओर बढ़ने लगता है... और जैसे ही आपका
हाथ ऊपर उठता रहता है, अपने हाथ के पिछले हिस्से को देखते रहो... लेकिन ध्यान दो कि...
पलकें बहुत भारी, बहुत नींद भरी और बहुत शिथिल हो रही हैं... अब जब आपकी
हाथ आपके माथे को छूता है... आपकी आंखें बंद हो जाएंगी... आप
अत्यंत शांत और गहरी समाधि अवस्था में प्रवेश करने में सक्षम। आपका हाथ और
आपकी बांह ऊपर, ऊपर, ऊपर आपके माथे की ओर आती है... अब, आपका हाथ आपके माथे को छूता है।
माथे पर... आपकी आंखें बंद हैं... आप अपना हाथ आराम से रख सकते हैं।
आपकी गोद और दाहिने हाथ और बांह में सामान्य संवेदना वापस आ रही है। . . . ध्यान दें
आपकी पलकें भारी लगने लगती हैं... इतनी भारी कि कोशिश करने पर भी आप उन्हें खोल नहीं पाते।
फिलहाल के लिए आंखें... तुम नहीं कर सकते... कोशिश करो... लेकिन तुम
नहीं हो सकता.... दोबारा कोशिश करो... लेकिन पलकें कसकर बंद हैं. . . . सामान्य संवेदनाएँ
पलकों पर वापस लौटें। ... अब आप कहीं अधिक शांत और तनावमुक्त अवस्था में प्रवेश करेंगे।
अब मैं चाहता हूँ कि आप अपना दाहिना हाथ उठाएँ। बस इतना ही। इसे आगे बढ़ाएँ।
मैं तुम्हारे सामने हूँ, और जैसे ही मैं तीन तक गिनूँगा, तुम्हारी बांह अकड़ जाएगी... सख्त हो जाएगी... जैसे
पानी में भीगा हुआ तख्ता... स्टील जैसा... एकदम कसा हुआ... एकदम कठोर... वो मांसपेशियां
स्टील बन जाओ... एक, कसकर... दो... बहुत कठोर, और तीन, पूरी भुजा।
हर उंगली... हाँ... स्टील बन जाए... वहाँ... कोई भी उस बांह को मोड़ नहीं सकता या
उंगलियां [आगे प्रदर्शन के तौर पर, इस बिंदु पर क्रैसिलनेक अक्सर उंगलियां रखता है]
मरीज दूसरे हाथ का इस्तेमाल करते हैं और उस हाथ की अकड़न और उसे मोड़ने में असमर्थता को महसूस करते हैं।
[संपादक] . . . आपको आपके मन और शरीर की शक्ति दिखा रहा हूँ. . . . अब बांह को आराम दें
और हाथ... सामान्य संवेदना लौट आती है और पहले से कहीं अधिक गहरी और स्वस्थ अवस्था में पहुँच जाते हैं।
विश्राम का।

अब मैं आपको सम्मोहनकारी सुझाव देता हूँ कि आपका दाहिना हाथ विकसित होगा
ऐसा महसूस हो रहा है जैसे आपके दाहिने हाथ पर एक भारी मोटा दस्ताना है... जैसे आपका हाथ

यह अनुभूति विकसित हुई, दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को हिलाएँ। ... अच्छा...।
अब आप तर्जनी उंगली में कुछ दबाव महसूस करेंगे... एक हल्की सी सनसनी।
दबाव... अपनी आँखें खोलो... अब तुम देख रहे हो कि असल में मैं तुम्हारी...
मैंने अपनी नाखून फाइल से उंगली को बुरी तरह रगड़ा... लेकिन आपको कुछ महसूस नहीं हो रहा... सही कहा ना?
ठीक है... आपके हाथ में सामान्य संवेदना वापस आ रही है... मैं अब जा रहा हूँ...
अपनी मध्यमा उंगली को उत्तेजित करें... जैसे ही आपको यह महसूस हो... अपना सिर हिलाकर हां कहें...
आपने अपना हाथ पीछे खींच लिया, जो कि एक तात्कालिक और सामान्य प्रतिक्रिया है।
अब आप इस बात से अवगत हैं कि आपका अवचेतन मन आपके ऊपर कितना जबरदस्त नियंत्रण रखता है।
शरीर... अब अपनी आँखें फिर से बंद कर लो... अब मैं सुझाव देता हूँ कि तुम एक गंध महसूस करो।
आपकी पसंद की मनमोहक खुशबू... इसे सूंघते हुए अपना सिर हिलाएं।
हाँ... अच्छा... और अब समाधि की एक बहुत ही गहरी अवस्था... सुखद
गंध चली जाती है और एक अधिक शांत और गहरी समाधि अवस्था प्राप्त होती है... कुछ भी नहीं है
अवचेतन मन की शक्ति से परे, ये मस्से निशान छोड़ जाएंगे।
पूरी तरह से और आपकी त्वचा उनसे मुक्त हो जाएगी। . . . जिस क्षेत्र को मैं इससे छूता हूँ
पेंसिल... अब मस्सों वाला यह हिस्सा बहुत ठंडा लगने लगा है... ठंडा... हल्का सा
ठंड लग रही है...। इसे महसूस करते हुए अपना सिर हिलाएँ... अच्छा...। मेरे साथ यही सोचें।
बातचीत जारी रखो... इलाका ठंडा है... मस्से चले जाएंगे...
यह इलाका ठंडा है, और मेरे मन की शक्ति से ये मस्से मेरे शरीर से चले जाएंगे।
मेरा शरीर... अब बस अपने विचारों को शांत करो... बस सुखद, शांत और निर्मल रहो।
विचार... मेरी बात सुनो... मेरे हर शब्द को... ये मस्से...
छोड़ दें...। हमने आपके शरीर पर आपके मन के नियंत्रण को प्रदर्शित किया है, और
ये मस्से बहुत जल्द गायब हो जाएंगे। . . . मस्से के आसपास की त्वचा थोड़ी ठंडी महसूस होगी।
एक-दो दिन तक मस्सों वाले क्षेत्र पर धूप पड़ने दें, और जैसे-जैसे ठंडक कम होती जाएगी, मस्से भी ठीक होने लगेंगे।
लुप्त होने के लिए। और इसलिए, जैसे-जैसे मैं धीरे-धीरे दस से एक तक गिनती गिनूंगा, आप पूरी तरह से जाग जाएंगे...
मुक्त।

तनाव, जकड़न, दबाव और खिंचाव से। ये मस्से धीरे-धीरे गायब हो जाएंगे (पृष्ठ संख्या)।
374-375, अनुमति से पुनर्मुद्रित)।

सुझावों का समय और समाधि की गहराई

सुझाव देने का समय नैदानिक ज्ञान द्वारा निर्देशित होता है।
लेकिन फिलहाल इसमें शोध का अभाव है। इस क्षेत्र के कई प्रमुख नेताओं ने
मुझे सिखाया गया है कि अपना सबसे महत्वपूर्ण समय देकर आप अधिक प्रभाव डाल सकते हैं।
सुझाव अंतिम हैं।

हालांकि कुछ लोगों द्वारा समाधि की गहराई को महत्वहीन मानकर नजरअंदाज कर दिया गया है,
कई वरिष्ठ चिकित्सकों का मानना है कि जब सुझाव दिए जाते हैं तो
गहरी सम्मोहन अवस्था में, उनका प्रभाव अधिक होगा। एरिक्सन (एरिक्सन और
रोसी (1974/1980) का निश्चित रूप से मानना था कि समर्पित करना महत्वपूर्ण था।
कुछ सम्मोहनकारी घटनाओं को पर्याप्त रूप से उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त समय और वह
उन्होंने इस संबंध में रॉसी को निर्देश दिया। "एरिकसन शायद ही कभी चिकित्सीय सुझाव देते हैं-
कम से कम 20 मिनट तक समाधि की अवस्था विकसित होने तक, और केवल इतना ही।
पिछले कई घंटों के सम्मोहन प्रशिक्षण के बाद" (पृष्ठ 89)। एरिक्सन अक्सर इलाज करते थे
ऐसे सत्रों में मरीजों को शामिल किया जाता है जिनमें मरीज लंबे समय तक सम्मोहन की अवस्था में रह सकता है।
घंटों काम करने के कारण, और उनकी प्रसिद्ध केस रिपोर्टों के एक बड़े हिस्से में काम शामिल था।
गहरी समाधि में। दरअसल, उनकी विधवा ने मुझे बताया कि उनका पसंदीदा अखबार जो वे पढ़ते थे।
एरिकसन ने जो कुछ लिखा, वह उनकी गहरी समाधि पर लिखा गया अध्याय था (एरिकसन, 1954/1980)। यह मेरा
पसंदीदा अध्याय है।
मेरा व्यक्तिगत मानना है कि गहन अध्ययन में विषय अक्सर अधिक प्रतिक्रियाशील होते हैं।
समाधि की अवस्था।

अंतर्विस्तार और समाहित करने का सिद्धांत
सुझाव

सुझावों को कहानियों, किस्सों या अन्य बातों के बीच सूक्ष्मता से शामिल किया जा सकता है।
"गहनता" तकनीकें। इसमें शब्द या वाक्यांश शामिल हो सकते हैं, जिन्हें अलग किया गया है।
आवाज में बहुत संक्षिप्त विराम या परिवर्तन, जो अतिरिक्त अर्थ व्यक्त करते हैं
और सुझाव।

उदाहरण के लिए, मैं एक महिला के साथ मोटापे और वैवाहिक समस्याओं दोनों के लिए काम कर रहा था।
समस्याएँ। उसे सुनने के बजाय बीच में टोकने की बुरी आदत थी।
बातचीत के दौरान। इसलिए, निम्नलिखित सुझाव दिए गए (और
(स्वयं सम्मोहन में उपयोग के लिए कैसेट टेप पर रिकॉर्ड किया गया)। अल्पविरामों पर ध्यान दें
बहुत संक्षिप्त विरामों का संकेत दें। "आपके लिए सुनना सीखना दिलचस्प होगा,"
अपने शरीर की सुनें। और जब आप अपने शरीर की सुनें, तो आप महसूस कर सकते हैं कि आपको कैसा लग रहा है।
संतुष्ट। और व्यवधान डालने के बजाय, चीजों के प्राकृतिक संतुलन को, आप
आपकी भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं को सम्मानपूर्वक सुन सकता है, उन पर ध्यान देते हुए।
आपको कितनी जल्दी पेट भरा हुआ और संतुष्ट महसूस होता है।" दो समस्याएं थीं
इस समस्या का तुरंत समाधान किया जा रहा है।

व्यक्तिगत तौर पर, मुझे ऐसे विचारों और वाक्यांशों पर मंथन करना उपयोगी लगता है जो किसी बात को व्यक्त करते हों।
वांछित सुझावों को प्राप्त करने के बाद, एक व्यापक थिसॉरस से परामर्श लेना चाहिए।
अतिरिक्त समानार्थी शब्दों की पहचान करें। कौन से शब्द और वाक्यांश मनोभावों को व्यक्त करते हैं?
क्या ऐसी कोई धारणाएं, भावनाएं या गुण हैं जो रोगी के लिए वांछनीय हैं? फिर मैं
इस बात पर विचार करें कि इन शब्दों और वाक्यांशों को किस प्रकार एक वाक्य में समाहित किया जा सकता है।
सादृश्य, उदाहरण, रूपक या गहन तकनीक। आपको प्रोत्साहित किया जाता है।
एरिकसन (1966) द्वारा दिए गए अंतर्प्रकीर्णन तकनीक के उदाहरण को पढ़ने के लिए

दर्द पर अध्याय और अन्य जानकारी के लिए एरिक्सन के एकत्रित पत्रों (1980) से परामर्श करें।
इस तकनीक के उत्कृष्ट उदाहरण।

एरिकसन के वैयक्तिकरण और
उपयोग

मिल्टन एरिक्सन ने सम्मोहन प्रक्रिया को व्यक्तिगत रूप देने की आवश्यकता पर जोर दिया।
लेकिन कई आम सम्मोहनकर्ता और यहां तक कि कुछ पेशेवर सम्मोहनकर्ता भी ऐसा कर सकते हैं।
मान लीजिए कि सम्मोहन प्रतिक्रिया केवल एक विशेषता है और वैयक्तिकरण एक अलग बात है,
इसलिए, यह अनावश्यक है। इस प्रकार, वे लोकप्रिय स्व-सम्मोहन का बड़े पैमाने पर उत्पादन करते हैं।
टेपों के माध्यम से सभी को एक ही तरह की प्रारंभिक जानकारी और सुझाव दिए गए।
हालांकि, सीमित प्रमाण हैं जो यह सुझाव देते हैं कि सम्मोहन अधिक प्रभावी हो सकता है।
यह तभी प्रभावी होता है जब इसे व्यक्तिगत रूप से अनुकूलित किया जाता है (होलरॉयड, 1980; नुलैंड और फील्ड, 1970)
और यह अद्वितीय प्रेरणाओं, व्यक्तित्व, रुचियों और
रोगी की प्राथमिकताएँ। इसके अलावा, मनोचिकित्सा में भी इसके प्रमाण मौजूद हैं।
परिणाम अनुसंधान से पता चलता है कि चिकित्सा को व्यक्तिगत रूप देने में विफलता न केवल इसके परिणामस्वरूप हो सकती है
परिणाम खराब हो सकते हैं, लेकिन मनोवैज्ञानिक क्षति से संबंधित हो सकते हैं।
(लीबरमैन, यालोम और माइल्स, 1973)। इसलिए, मेरे कई मरीज़ हैं।
अपने साथ कागज और पेंसिल से जीवन के अनुभवों, रुचियों और
मान (हैमंड, 1985, 1988a)। चेकलिस्ट तेजी से जानकारी प्रदान करती है-
प्रेरण, रूपकों और सुझावों को वैयक्तिकृत करने में उपयोग करने के लिए।

वैयक्तिकरण के एक उदाहरण के रूप में, हम संक्षिप्त विवरण द्वारा निर्धारित कर सकते हैं।
सम्मोहन के दौरान या उसके बाद यह पूछना कि रोगी की कौन-सी संवेदी क्षमताएं सक्रिय हैं।

मुख्यतः कल्पना करने में सक्षम (दृश्य, श्रवण, गतिज, घ्राण)। हम संभवतः
फिर हम जो चित्र सुझाते हैं, उन्हें तदनुसार अनुकूलित करें। मैं यह भी सुझाव देता हूँ।
प्रारंभिक सम्मोहन अनुभव के बाद अपने रोगियों से पूछताछ करके जानकारी प्राप्त करना
इस अनुभव को और भी बेहतर बनाने के लिए उनकी प्रतिक्रिया।
असरदार।

अप्रत्यक्ष सुझावों की श्रेष्ठता का मिथक। जैसे-जैसे चिकित्सक अध्ययन करना शुरू करते हैं
सम्मोहन के दौरान, वे अक्सर इस प्रश्न पर विचार करते हैं, "क्या मुझे सीधा होना चाहिए या
क्या मेरा दृष्टिकोण अप्रत्यक्ष है? हाल के वर्षों में यह सबसे आम मुद्दों में से एक बन गया है।
सम्मोहन के विवादास्पद क्षेत्र, विशेष रूप से कार्यशाला प्रस्तुतकर्ताओं के बीच
और गैर-शोध-उन्मुख लेखकों का भी अध्ययन करेंगे; इसलिए, हम कुछ विस्तार से इनकी जांच करेंगे।
मौजूदा साक्ष्य।

कुछ लेखक, विशेष रूप से वे जो स्वयं को इस रूप में पहचानते हैं
"एरिकसोनियन" ने मान लिया है कि अप्रत्यक्ष, अनुमेय सुझाव हैं
प्रत्यक्ष सुझावों से हमेशा बेहतर होता है। कुछ तो इतने साहसी भी रहे हैं कि...
इस तरह के बयान दें: "प्रत्यक्ष सुझाव से केवल अस्थायी लाभ ही होगा।"
राहत, सत्ता के प्रति हस्तांतरणीय संबंध को तीव्र करेगी, और
संघर्ष के दमन को बढ़ाना ही इन लक्षणों का कारण बना।
(लैंकटन और लैंकटन, 1983, पृ. 150), और "एक एरिक्सोनियन सम्मोहनकर्ता प्रयास करता है
सभी सुझावों और हस्तक्षेपों में चतुराई से अप्रत्यक्ष होना" (लैंकटन और
लैंकटन, 1983, पृ. 251)। "उन्होंने [एरिकसन] देखा कि प्रत्यक्ष सुझाव थे

यह तभी उपयोगी था जब ग्राहकों को पता हो कि वे क्या चाहते हैं।
वे इसे पूरा करने की इच्छा में एकमत थे और उनके पास आवश्यक संसाधन थे।
परिवर्तन उपलब्ध और व्यवस्थित होना चाहिए। थेरेपी चाहने वाले ग्राहक शायद ही कभी इन आवश्यकताओं को पूरा करते हैं।
मानदंड" (लैंकटन, 1985)। क्या अप्रत्यक्ष और अनुमेय सुझाव हमेशा
बेहतर?

अल्मन (1983) ने इस धारणा का प्रयोगात्मक परीक्षण किया और उन्हें आश्चर्य हुआ।
यह पाया गया कि प्रत्यक्ष बनाम अप्रत्यक्ष सुझावों पर प्रतिक्रिया सामान्यतः
वितरित किए गए– कुछ रोगियों ने बहुत सीधे सुझावों पर बेहतर प्रतिक्रिया दी, और
अन्य लोग अनुज्ञात्मक, अप्रत्यक्ष सुझावों के प्रति अधिक प्रतिक्रियाशील थे।
इसी प्रकार, मैकक्रॉन्की (1984) ने पाया कि विषय अपने में विषम थे
अप्रत्यक्ष सुझावों पर प्रतिक्रिया–आधे लोग इस प्रकार के सुझावों के प्रति प्रतिक्रियाशील थे।
सुझाव था और आधे नहीं थे। उन्होंने अनुमान लगाया कि "अप्रत्यक्षता शायद पर्याप्त न हो।"
नैदानिक रूप से महत्वपूर्ण धारणा के साथ-साथ प्रेरक शक्ति का निर्माण करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।
ऐसा संदर्भ जहां समग्र सुझाव स्वीकार्य हो, उदाहरण के लिए विचारों को प्रस्तुत करके।
रोगी के अन्य उद्देश्यों और आशाओं के अनुरूप" (पृष्ठ 312)।

कुछ अध्ययन और अनियंत्रित मामले रिपोर्टें (अलमान और
कार्नी, 1980; बार्बर, 1977; फ्रिक्टन और रोथ, 1985; स्टोन और लुंडी, 1985)
जिन्होंने अप्रत्यक्ष सुझावों के लिए बेहतर प्रभाव की सूचना दी है, लेकिन उनमें से कई
इन अध्ययनों (जैसे, बार्बर, 1977) में कार्यप्रणाली संबंधी गंभीर त्रुटियाँ थीं।
मैथ्यूज, बेनेट, बीन और गैलाघर द्वारा प्रयुक्त अप्रत्यक्ष स्थिति
उदाहरण के लिए, (1985) प्रत्यक्ष स्थिति की तुलना में 34% अधिक लंबा था, जो
ऐसा प्रतीत होता है कि इसी कारण रिपोर्ट की गई अधिक गहराई का कारण स्पष्ट हो गया है।

अप्रत्यक्ष सुझावों के लिए अधिक प्रभावशीलता का दावा करने वाले अध्ययनों के विपरीत-
हालांकि, कई अन्य अध्ययनों में प्रभावशीलता में कोई अंतर नहीं पाया गया है।
(उदाहरण के लिए, लिन, नेफेल्ड, और मैटी, 1987; मैथ्यूज एट अल., 1985; मर्फी, 1988;
रेहेर और विल्सन, 1976; स्पिनहोवेन, बाक, वान डाइक, और वर्म्यूलेन, 1988)।
उदाहरण के लिए, अप्रत्यक्ष सुझावों के साथ बार्बर (1977) के बेहतर परिणाम हैं

दंत प्रक्रियाओं (गिललेट और कोए, 1984) के साथ इसकी पुनरावृत्ति नहीं हुई है, पैर के साथ
सर्जरी (क्रॉली, 1980), प्रसूति रोगी (ओमर, डार्नेल, सिल्बरमैन,
शुवल, और पाल्टी, 1988) या पक्षाघात से पीड़ित रोगियों में दर्द के साथ (स्नो, 1979)।
इसके अलावा, वैन गोरप, मेयर और डनबर (1985) ने उनकी प्रक्रिया का उपयोग किया।
प्रायोगिक दर्द और पाया कि पारंपरिक सम्मोहन सुझाव
अप्रत्यक्ष सुझावों की तुलना में कहीं अधिक प्रभावी। अन्य अध्ययनों में भी यही बात सामने आई है।
इसी प्रकार यह भी पाया गया है कि प्रत्यक्ष सुझाव बेहतर पोस्टहिप्नोटिक प्रभाव उत्पन्न करते हैं।
प्रतिक्रिया (उदाहरण के लिए, स्टोन और लुंडी, 1985)।

मैथ्यूज और मोशर (1988) ने बेहतर परिणाम की उम्मीद करते हुए अपना अध्ययन शुरू किया।
अप्रत्यक्ष सुझावों के साथ प्रतिक्रिया देना, और यह उम्मीद करना कि इससे कमी आएगी
एरिकसन और रॉसी (1979) द्वारा परिकल्पित प्रतिरोध। विषय न केवल
अप्रत्यक्ष प्रेरणों या अप्रत्यक्ष सुझावों दोनों के प्रति कोई अलग प्रतिक्रिया नहीं दी।
लेकिन अप्रत्यक्ष सुझाव प्राप्त करने वाले विषयों में वास्तव में यह पाया गया कि
अधिक प्रतिरोधी बनें! लिन एट अल. (1988) ने भी ऐसा नहीं पाया कि
अप्रत्यक्ष सुझाव का उपयोग करके प्रतिरोध को कम किया गया। आगे के परीक्षण में
एरिकसन का यह विश्वास कि अप्रत्यक्ष सुझाव प्रतिरोधी और
अधिक स्वतंत्र रोगियों में, स्पिनहोवेन एट अल. (1988) ने संबंध की जांच की-
प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सुझावों के प्रति वरीयता के लिए नियंत्रण के स्थान का स्थानांतरण।
नियंत्रण का स्थान प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष किसी भी प्रतिक्रिया की भविष्यवाणी नहीं कर सका।
दृष्टिकोण।

सुझावों के प्रति प्रतिक्रिया की अनैच्छिकता की भावना भी देखी गई है।
प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सुझावों के लिए समान पाया गया (मैथ्यूज एट अल.)

अल., 1985; स्टोन और लुंडी, 1985)। इसके अलावा, लिन एट अल. (1988) वास्तव में पाया गया कि अनैच्छिकता और व्यक्तिपरक भागीदारी की भावना प्रत्यक्ष सुझावों का उपयोग करने पर यह दर अधिक थी। बाद के निष्कर्ष ने इसकी पुष्टि की। लिन, न्यूफेल्ड और मैटी (1987) के सावधानीपूर्वक नियंत्रित परिणाम।

शोध (मैथ्यूज, किर्श और मोशर, 1985) ने अब सावधानीपूर्वक जांच की है- बैंडलर और ग्राइंडर (1975) और लैंकटन और लैंकटन (1983) का हवाला दिया गया। यह तर्क कि दो-स्तरीय संचार का उपयोग करना और सुझावों को बीच-बीच में शामिल करना- एक भ्रामक दोहरे प्रेरण में कई क्रियाविधियाँ बेहतर परिणाम देती हैं। अगर कुछ भी हो, उन्हें इसके विपरीत परिणाम मिले। दोहरा प्रेरण इतना ही नहीं, बल्कि इससे अधिक यह पारंपरिक प्रेरण प्रक्रिया की तुलना में अधिक प्रभावी है, लेकिन जब इसका उपयोग किया जाता है तो यह किसी विषय द्वारा अनुभव की गई प्रारंभिक प्रेरण प्रक्रिया में, यह जेस प्रभावी थी और प्रतीत हुई बाद के सम्मोहन अनुभवों पर नकारात्मक प्रभाव डालना। यहां तक कि एरिक्सन भी। (1964) ने शायद इसकी भविष्यवाणी कर दी होगी, क्योंकि उन्होंने इसे डिज़ाइन किया था। सचेत रूप से प्रेरित लोगों के साथ प्राथमिक उपयोग के लिए भ्रमकारी प्रक्रियाएं, लेकिन अचेतन रूप से प्रतिरोधी विषय।

तो चलिए, अपने शुरुआती सवाल पर वापस आते हैं, "क्या अप्रत्यक्ष सुझाव बेहतर हैं?" क्या प्रत्यक्ष सम्मोहन सुझाव? मौजूदा साक्ष्यों का भार स्पष्ट रूप से इसके लिए "नहीं" का जवाब देना आवश्यक है। अप्रत्यक्ष सुझाव अधिक प्रभावी नहीं लगते। प्रत्यक्ष सुझावों की तुलना में अधिक प्रभावी; वास्तव में, प्रत्यक्ष सुझावों में अधिक क्षमता हो सकती है। कुछ फायदे। कई अध्ययनों (अल्मन, 1983; मैककॉन्की, 1984; स्पिनहोवेन एट अल., 1988) से ऐसा प्रतीत होता है कि कुछ व्यक्ति प्रतिक्रिया देंगे। हर तरह के सुझाव के लिए बेहतर विकल्प मौजूद हैं, लेकिन ज्यादातर लोग बीच का रास्ता अपनाते हैं। वितरण के लिहाज से यह उपयुक्त हो सकता है और दोनों प्रकार के सुझावों पर समान रूप से अच्छी प्रतिक्रिया दे सकता है। पिछले दशक में इस धारणा को लेकर काफी हंगामा हुआ कि "अप्रत्यक्ष तरीका हमेशा बेहतर होता है"। यह व्यापक शोध साहित्य की याद दिलाता है जो अब विफल हो चुका है। एनएलपी के रचनात्मक, लेकिन फिर भी निराधार सिद्धांतों को दोहराने के लिए।

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के रूप में हम अप्रमाणित उपायों को अपनाने के लिए बहुत जल्दी तैयार हो सकते हैं। सिद्धांतों को सत्य के रूप में स्वीकारना।

अतः वर्तमान साक्ष्यों के आलोक में मेरी यह अनुशंसा है कि हम हमें अपने चिकित्सीय विकल्पों को खुला रखना चाहिए और उपयोग करने की लचीलता बनाए रखनी चाहिए। प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों सुझाव। शोध के आलोक में, इस पर बहस जारी है। एक प्रकार के सुझाव की दूसरे प्रकार के सुझाव पर श्रेष्ठता पर बहस करना "बहुत झंझट" हो सकता है। कुछ भी नहीं के बारे में।" शायद हमें इतना समय न बिताने की ही सलाह दी जाती है। इसके बारे में चिंता करना। एरिक्सन ने निश्चित रूप से अत्यधिक निर्देशात्मक दोनों का उपयोग करने में कोई संकोच नहीं किया। और कुछ रोगियों के साथ सत्तावादी सुझाव भी देना, और बहुत अधिक उपयोग करना दूसरों के साथ अनुमेय और अप्रत्यक्ष सुझाव (हैमंड, 1984)।

हमारे पास इस प्रकार के लिए कोई मान्य संकेत या विपरीत संकेत नहीं हैं। उपयोग के लिए सुझाव। वास्तव में, कुछ व्यापक रूप से स्वीकृत संकेत अप्रत्यक्ष सुझावों का उपयोग कब करें (उदाहरण के लिए, प्रतिरोधी और अधिक स्वतंत्र लोगों के साथ) नैदानिक मान्यताओं से विकसित हुए विषय इससे अधिक कुछ नहीं हो सकते हैं लोककथाएँ, क्योंकि इन्हें अभी तक अनुसंधान सहायता नहीं मिली है। सम्मोहन – मनोचिकित्सा के कई पहलुओं की तरह—यह अभी भी विज्ञान से अधिक कला है। हमें अवश्य इसलिए, हम वास्तव में क्या हैं, इसके बारे में खुले और उचित रूप से विनम्र रहें। अप्रमाणित सिद्धांतों में समय से पहले ही जकड़ जाने के बजाय, जानकारी प्राप्त करें। इससे हस्तक्षेप और सीखने के हमारे विकल्प सीमित हो सकते हैं।

अब मैं जो व्यक्त करने जा रहा हूं वह केवल मेरी अस्थायी रूप से स्थापित नैदानिक धारणा है।

जो सही साबित हो भी सकता है और नहीं भी। अपने नैदानिक कार्य में मैं अक्सर ऐसा करता हूँ।
सम्मोहन संबंधी सुझाव देने में अधिक प्रत्यक्ष, स्पष्ट और प्रभावशाली होना।
निम्नलिखित परिस्थितियों में: 1) जब एक अच्छा चिकित्सीय
रोगी के साथ संबंध और तालमेल स्थापित हो चुका है; (2) जब
रोगी प्रेरित और अप्रतिरोधी प्रतीत होता है; (3) जब रोगी प्रतीत होता है
निर्देश और अधिकार को स्वीकार करने में सक्षम है, या अधिक निर्भर और अभ्यस्त है
अधिकार स्वीकार करना; (4) जब रोगी अधिक सम्मोहन अवस्था में प्रतीत होता है
प्रतिभाशाली है और गहरी सम्मोहन अवस्था में है; (5) जब मैं इससे परिचित हूँ
मैं रोगी की सम्मोहन संबंधी प्रतिभाओं और क्षमताओं से अवगत हूँ और इस प्रकार मुझे इसकी जानकारी है।
वह सम्मोहन संबंधी घटनाएँ प्रकट कर सकता है; और (6) जब, प्रश्न पूछने पर-
मरीज से बात करने पर मुझे पता चलता है कि वह अधिक पसंद करता है और बेहतर प्रतिक्रिया देता है।
प्रत्यक्ष दृष्टिकोण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण। (दूसरे शब्दों में, एक "कार्य नमूना" कि कैसे
यह कथन कि रोगी अलग-अलग प्रकार के सुझावों पर प्रतिक्रिया देता है, संभवतः अधिक मान्य है।
अप्रमाणित "व्यक्तित्व" विशेषताओं से निष्कर्ष निकालने की तुलना में-
टिक्स।)

रोगी की भाषा शैली का उपयोग करना। सम्मोहन को अनुकूलित करने की एक अन्य विधि।
मरीजों के लिए उनकी विशिष्ट वाक्य रचना और बोलने की शैली को ध्यान में रखना आवश्यक है।
आपके द्वारा दिए गए सुझावों पर ध्यान दें। रोगी द्वारा उपयोग किए जाने वाले वाक्यांशों और शब्दों पर गौर करें।
उदाहरण के लिए, प्रारंभिक मूल्यांकन के दौरान एक रोगी जिसका
रिश्तों में समस्याओं का वर्णन करते हुए उन्होंने खुद को "बहुत बुद्धिमान" बताया और संकेत दिया,
“आईटी में बहुत समझदारी है।” उन्होंने यह वाक्यांश भी इस्तेमाल किया, “मैं खुद ले लूँ।”
मेरी किस्मत मेरे अपने हाथों में है।

इस मरीज के वाक्यांशों और अवधारणाओं को इसमें शामिल किया गया था।
निम्नलिखित सुझाव: “अब आप एक बुद्धिमान व्यक्ति हैं, एक चतुर व्यक्ति हैं,
जो परिस्थितियों का बहुत ही शांत और समझदारी से आकलन कर सकता है। और आप धीरे-धीरे यह महसूस करने लगेंगे।
कि आपके पास चेतन मन से परे भी अतिरिक्त मानसिक संसाधन मौजूद हैं।
बुद्धि। आपका अवचेतन मन बहुत ही संवेदनशील है, और आपके भीतर है।

बहुत हद तक सहज सामान्य ज्ञान। आपका अवचेतन मन समझता है
क्या करने की आवश्यकता है। और आपका अवचेतन मन इन क्षमताओं का उपयोग करेगा।
और वह आपको आपके रिश्ते के बारे में सहज रूप से कुछ धारणाएँ देना शुरू कर देगा।
जहाज। जैसे-जैसे आप लोगों से बातचीत करते हैं, और जैसे-जैसे आप दूसरे लोगों को बातचीत करते हुए देखते हैं,
आपके मन में अनायास ही कुछ धारणाएँ और यादें आ जाएँगी,
आप रिश्तों में जो कुछ भी करते हैं, वह आपके लिए आत्मघाती साबित होता है। और आप इस बात पर भरोसा कर सकते हैं।
आपके अवचेतन मन में यह समझने की सामान्य समझ होती है कि आप कैसे रहे हैं।
अनजाने में ही लोगों को नाराज़ कर देना। आपका अवचेतन मन
आपका मन आपको यूं ही बहते हुए जाने और अपने भविष्य को भाग्य के भरोसे छोड़ने नहीं देगा।
यह आपके रिश्तों से जुड़ी छवियों और धारणाओं को आपके सामने लाएगा।
ध्यान रखें, ताकि आप समझदारी भरे निर्णय और बदलाव कर सकें। और बल्कि
अपने रिश्तों को किस्मत के भरोसे छोड़ने के बजाय, आप पाएंगे कि आप शुरुआत कर रहे हैं
अपनी किस्मत को अपने हाथों में लेने के लिए, उन बदलावों को महसूस करने के लिए जो आवश्यक हैं।
बनाया।"

जब हम रोगी की अपनी भाषा को शामिल करने में सक्षम होते हैं
सुझावों से, विचार अधिक संगत और सुसंगत प्रतीत हो सकते हैं।
हम सचमुच मरीज की भाषा में बात कर रहे हैं और इसलिए
सुझाव रोगी के सोचने के तरीके के अनुरूप अधिक हो सकते हैं और
अधिक गहरा और स्थायी प्रभाव डालें।

उपयोग। वैयक्तिकरण का एक अन्य पहलू एरिक्सन का सिद्धांत है।

उपयोग। एरिक्सन ने इस शब्द का प्रयोग पूर्णतः के महत्व को व्यक्त करने के लिए किया था।
रोगी के साथ जो कुछ भी होता है उसे स्वीकार करना, और फिर उसका उपयोग करने का प्रयास करना,
इसे विस्थापित और रूपांतरित करें। सम्मोहन में, यह मूलतः इसके समानांतर है।
मनोचिकित्सा में तालमेल स्थापित करने के लिए सहानुभूति और सम्मान का उपयोग करना।

इसलिए यदि कोई मरीज थका हुआ सा जम्हाई लेता है, तो कोई कह सकता है, "क्या आपने कभी
क्या आपने ध्यान दिया है कि जम्हाई लेने के बाद आपका पूरा शरीर अधिक गहराई से आराम महसूस करता है?
इस प्रक्रिया के दौरान रोगी के एक पैर की कुछ मांसपेशियां थोड़ी-सी फड़कती हैं।
प्रेरण के दौरान, चिकित्सक कह सकता है, "और आप छोटी मांसपेशियों में होने वाले झटके को महसूस करते हैं।"
आपका पैर, जो इस बात का अच्छा संकेत है कि आपके शरीर से तनाव वास्तव में दूर हो रहा है।
जैसे-जैसे आपकी मांसपेशियां शिथिल होती हैं।" रोगी पर यह गहन अवलोकन और ध्यान,
अपने आप में, यह तालमेल बनाता है। लेकिन सुझाव फिर स्थिति को नए सिरे से परिभाषित भी कर सकते हैं।
अशाब्दिक व्यवहार, जिसके आधार पर यह मान लिया जाता है कि यह सम्मोहन का प्रमाण है।
प्रतिक्रियाशीलता। रोगी का व्यवहार, भले ही कुछ लोग इसे इस रूप में व्याख्या करें
समस्याजनक बात को स्वीकार कर लिया जाता है और इससे संबंधित सुझाव दिए जाते हैं।

एक नए मरीज ने शिकायत की कि, पहले के एक मरीज के साथ सम्मोहन के प्रयासों में
चिकित्सक के अनुसार, वह केवल हल्की सम्मोहन अवस्था में ही प्रवेश कर सकता था क्योंकि उसका दिमाग लगातार चलता रहता था।
भटकते हुए। इसलिए, इस दौरान निम्नलिखित सुझाव दिए गए।
परिचय: "और जैसे-जैसे हम आगे बढ़ेंगे, निःसंदेह आपका मन सोचने लगेगा कि
अन्य चीजों के बारे में सोचने में भटकना [उसके "प्रतिरोधी" व्यवहार को स्वीकार करना]।
और आपके मन में अलग-अलग छवियां आ सकती हैं। और बस इतना ही।
ठीक है, क्योंकि अगले कुछ समय के लिए, आपके चेतन मन को इसकी आवश्यकता नहीं है।
कोई भी महत्वपूर्ण काम करो। बस अपने अवचेतन मन को भटकने दो।
जिस भी तरीके से चाहे, क्योंकि केवल एक ही चीज मायने रखती है, वह है गतिविधि।
आपका अवचेतन मन।" रोगी एक गहन, गहरी समाधि में चला गया और
लगभग पूरे सत्र के दौरान उन्हें स्वतःस्फूर्त स्मृतिलोप का अनुभव हुआ।

सम्मोहन को व्यक्तिगत रूप देने के लिए, आप निम्नलिखित बातों पर भी विचार कर सकते हैं।
और रोगियों के व्यक्तित्व की शैली और जरूरतों का उपयोग करना। एक उच्च स्तर पर
उदाहरण के लिए, प्रतिस्पर्धी रोगी के मामले में, कोई दोहरी उत्तोलन विधि का चयन कर सकता है।

प्रेरण, यह सुझाव देते हुए कि किस हाथ से काम होगा, इस बारे में जिज्ञासा का भाव है।
पहले चेहरे तक पहुंचें। आपको साहित्य का गहन अध्ययन करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
उपयोग पर (एरिकसन, 1959; एरिकसन, 1980; एरिकसन और रॉसी, 1979;
हेली, 1973; हैमंड, 1985)।

मितव्ययिता का नियम

अंत में, मैं आपको सबसे मितव्ययी तरीके से उपयोग करने के लिए दृढ़तापूर्वक प्रोत्साहित करना चाहता हूँ।
चिकित्सीय कार्य को पूरा करने के लिए सुझाव की विधि और शैली। आज,
कई सम्मोहनकर्ता सम्मोहन को और अधिक जटिल बनाने की कोशिश करते दिख रहे हैं।
इसे जरूरत से ज्यादा जटिल और कठिन बना दिया गया है। अक्सर यह गलतफहमी के कारण होता है।
एरिकसन के कार्य के संदर्भ (हैमंड, 1984, 1988बी)। गूढ़, अनेक
अंतर्निहित रूपक और भ्रम पैदा करने वाली तकनीकें अनावश्यक हैं।
अधिकांश रोगियों को अक्सर तिरस्कारपूर्ण समझा जाता है, और आमतौर पर वे उनसे मिलते हैं।
थेरेपिस्ट की ज़रूरतें मरीजों की ज़रूरतों से कहीं ज़्यादा होती हैं।

सम्मोहनीय सुझावों के प्रकार

जिन सुझावों पर हम चर्चा करेंगे उनमें से कई प्रकार के सुझावों की अवधारणा इनके द्वारा तैयार की गई थी। एरिकसन और रॉसी (1979)। कुछ प्रकार एरिकसन और के साथ मूल थे। कुछ का उपयोग सदियों से होता आ रहा है। जैसा कि मैंने बताया है, इसका कोई निष्कर्ष नहीं है। इनमें से किसी भी सुझाव शैली की श्रेष्ठता का सुझाव देने के लिए अनुसंधान किया गया है। हालांकि, यह सलाह दी जाती है कि आप इन सभी प्रकारों से परिचित हो जाएं। हस्तक्षेप के लिए आपके उपलब्ध विकल्पों को व्यापक बनाने के लिए सुझाव।

सामान्य तौर पर, सुझाव के लगभग सभी 14 प्रकारों का उपयोग किया जा सकता है सम्मोहन संबंधी किसी भी घटना (कैटेलप्सी, लेविटेशन, एमनेसिया) को सुगम बनाना, वियोग, संवेदनहीनता, अतिसंवेदन, वैचारिक संवेदी गतिविधियाँ, सकारात्मक या नकारात्मक मतिभ्रम, अतिस्मृति विकार, आयु प्रतिगमन, आयु वृद्धि, समय विकृति, व्यक्तित्वहीनता, प्रेरित सपने)। अपने कौशल को निखारने का एक तरीका है विभिन्न प्रकार के सुझावों का उपयोग करने में कौशल प्राप्त करने के लिए कई सुझावों को लिखकर अभ्यास करना आवश्यक है। प्रत्येक प्रकार की सम्मोहन क्रिया को सुगम बनाने के लिए प्रत्येक प्रकार के सुझाव। phenomena.

निहितार्थ

निहितार्थ एक ऐसी विधि है जिसे परिभाषित करना कठिन है लेकिन यह अप्रत्यक्ष संचार का एक महत्वपूर्ण तरीका है। सुझाव। प्रभाव का प्रत्यक्ष सुझाव देने के बजाय, आप केवल संकेत दे सकते हैं। या मान लें कि ऐसा होगा। उदाहरण के लिए, समाधि की अवस्था को गहरा करते समय, आप कोई पूछ सकता है, "फूलों का रंग क्या है?" इससे यह अनुमान लगाया जाता है कि रोगी कल्पना करने में सक्षम है। इसी प्रकार, रोगी से कहा जा सकता है, "जब आप अपने आसपास की प्रकृति की कुछ आवाज़ों को सुनने के प्रति सचेत हैं, जैसे कि... पेड़ों में हवा चल रही है और पक्षी चहचहा रहे हैं, बस अपना सिर हिलाइए।" इसका तात्पर्य यह है कि रोगी श्रवण कल्पना करने में सक्षम होगा; एकमात्र प्रश्न सवाल यह है कि वह आवाज़ों पर कब ध्यान देगा, न कि वह उन्हें सुनेगा या नहीं।

सम्मोहन चिकित्सक को इसके उपयोग के बारे में बहुत सतर्क रहने की सलाह दी जाती है। “अगर” और “कोशिश” शब्द। “अगर आपका दाहिना हाथ हल्का हो रहा है, तो अपना सिर हिलाएँ।”

"सिर" का अर्थ है कि रोगी को वांछित प्रतिक्रिया प्राप्त करने में विफलता हो सकती है। इसके बजाय आप पूछ सकते हैं, "आपका कौन सा हाथ हल्का लगता है?" इसका तात्पर्य यह है दरअसल, एक हाथ हल्का महसूस होता है। "आप सोचने लग सकते हैं कि कौन सा हाथ।" आपके अवचेतन मन के कारण आपके एक हाथ में हल्कापन विकसित हो जाएगा। और ऊपर तैरने लगें? इसका तात्पर्य है कि एक हाथ उठेगा। प्रश्न में “क्या कोई उठाएगा” से बदलकर “जिसे कोई उठाएगा” कर दिया गया है।

पूर्व-सम्मोहन सुझाव की तुलना करें, "चलिए, आपको सम्मोहित करने का प्रयास करते हैं।" अब,” एरिकसन द्वारा दिए गए निम्नलिखित सुझावों में निहित निहितार्थों के साथ। (एरिकसन और रॉसी, 1975)। "क्या आप अभी या बाद में समाधि में जाना चाहेंगे?" “क्या आप खड़े होकर या बैठकर समाधि में जाना चाहेंगे?” आप में से कौन हल्की, मध्यम या गहरी समाधि का अनुभव करना पसंद करते हैं? क्या यह समूह समाधि का अनुभव करने वाला पहला समूह बनना चाहेगा? "क्या आप ऐसा चाहते हैं?" जब आप समाधि की अवस्था में होते हैं तो आपकी आंखें खुली होती हैं या बंद? (पृष्ठ 152) (ज़ोर देकर कहा गया, अनुमति से पुनर्मुद्रित)। ये चिकित्सीय दोहरे बंधन, जिनका विस्तार से वर्णन बाद में किया जाएगा, लेकिन जो परिवर्तन करते हैं प्रश्न को “यदि” से बदलकर “कब” या “कैसे” कर दिया जाता है। मैंने भी कभी-कभी इसी तरह पूछा है। एक फोबिया से ग्रसित मरीज ने पूछा, "क्या आप चाहेंगे कि हम इस समस्या से आपको इस तरह से छुटकारा दिलाएं?" एक तीव्र विधि जो अधिक गहन हो, या एक अधिक सौम्य विधि जो

क्या इसमें थोड़ा अधिक समय लगता है? इससे रोगी के सामने एक दुविधा खड़ी हो जाती है क्योंकि दोनों विकल्प वांछनीय और चिकित्सीय हैं, लेकिन यह कुछ धारणाएँ और संकेत भी प्रस्तुत करता है। कि वह ठीक हो जाएगा।

"और सुन्नपन पहले धीरे-धीरे फैलना शुरू हो जाएगा," का तात्पर्य है कि बाद में यह धीरे-धीरे और तेज़ी से फैलना शुरू हो जाएगा। "पूरी तरह से बेहोशी की हालत में मत जाओ।" "इतनी तेजी से," का तात्पर्य है कि व्यक्ति पहले से ही समाधि की अवस्था में प्रवेश कर रहा है। "हम ऐसा नहीं करेंगे।" आज आपकी समस्या को दूर करने के लिए हम कुछ भी करेंगे [संकेत: हम करेंगे] भविष्य], लेकिन यह आपको सम्मोहन का अनुभव करने का अवसर देगा और देखो यह कितना सुखदायक और शांत है" [अर्थ: आपको अनुभव होगा] सम्मोहन]। किसी असाध्य रोग से ग्रसित या दीर्घकालिक सिज़ोफ्रेनिक रोगी को सुझाव देना घर लौटने पर अगर वे आपको रेसिपी भेजते हैं तो इसका मतलब है कि वे ऐसा करेंगे। अस्पताल से छुट्टी ले लो। "क्या तुम पहले कभी समाधि की अवस्था में गए हो?" इस संकेत के माध्यम से कि वे सम्मोहन की अवस्था में प्रवेश करने वाले हैं।

निम्नलिखित दोहरी दुविधा के सुझावों के निहितार्थों पर विचार करें। एरिकसन (एरिकसन और रॉसी, 1975), "क्या आप इस आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं?" एक हफ़्ते या अगले हफ्ते? यह शायद बहुत जल्दी लगे। हो सकता है कि आप ज़्यादा समय चाहें। लगभग तीन या चार सप्ताह का समय। "आज का साक्षात्कार समाप्त होने से पहले आपका अवचेतन मन संवाद करने का एक सुरक्षित और रचनात्मक तरीका खोज लेगा। कुछ ऐसा जो आपके चेतन मन के लिए महत्वपूर्ण है। और आप वास्तव में नहीं जानते। आप इसे कैसे या कब बताएंगे? अभी या बाद में" (पृष्ठ 153, पुनर्मुद्रित के साथ) अनुमति)।

"यदि" को "जब" में बदलकर निहितार्थ का उपयोग करने का एक और उदाहरण यह हो सकता है: यौन संबंधी अध्याय में प्रेरित कामुक सपनों के लिए मेरे सुझावों में पाया गया। कामकाज में गड़बड़ी और रिश्तों में समस्याएं।

अन्य प्रकार के सुझावों पर चर्चा करने से पहले, यह बेहतर होगा कि रोसी (एरिकसन और रोसी, 1975) के शब्दों को सुनना शिक्षाप्रद है क्योंकि वे एक कुशल सम्मोहन चिकित्सक के कार्य का वर्णन किया गया है:

एरिक्सन को हमेशा पहले से पता नहीं होता कि कौन सा दोहरा बंधन या सुझाव काम करेगा। प्रभावी होना। वह आमतौर पर कई सुझाव देने का एक अव्यवस्थित तरीका अपनाता है, लेकिन इस तरह से हानिरहित ढंग से (संकेतों, अनौपचारिकता आदि के माध्यम से) कि रोगी को

उन्हें पहचान नहीं पाए। एरिक्सन को कई दोहरे बंधन पेश करते हुए देखकर और सुझावों के आधार पर, रॉसी को अक्सर यह आभास होता था कि वह एक प्रकार का मानसिक रोगी है। ताला बनाने वाला अब धीरे से इस चाबी को और फिर उस चाबी को आज़मा रहा है। वह मरीज़ को ध्यान से देख रहा है। और हमेशा उत्सुकता से, चेहरे के भाव और शरीर में होने वाले सूक्ष्म बदलावों को देखते हुए। ऐसी हलचलें जो इस बात का संकेत देती हैं कि रोगी के मन की उथल-पुथल मच गई है। उसे एक ऐसी चाबी मिल गई है जो काम करती है, जिससे वह और मरीज दोनों बेहद खुश हैं। (पृष्ठ 151)

सत्यवाद

एक सर्वमान्य सत्य वह तथ्य होता है जिसे किसी व्यक्ति ने इतनी बार अनुभव किया हो कि वे इसे नकार नहीं सकते। ये कथन शारीरिक, संवेदी, भावात्मक या संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर, या समय पर। उदाहरण के लिए: "अधिकांश लोग

वे अपनी त्वचा पर सूरज की गर्माहट के सुखद एहसास का आनंद लेते हैं, जैसे ही वे
समुद्र तट पर टहलें।

वाक्य रचना के प्रकार। निम्नलिखित प्रकार के वाक्य रचनाएँ अक्सर किसी वाक्य रचना के साथ प्रयोग की जाती हैं।

सर्वविदित सत्य। “अधिकांश लोग...; हर कोई...; आप पहले से ही जानते हैं...; आप
पहले से ही जानते हैं कि कैसे करना है...; कुछ लोग...; हममें से अधिकांश...; यह बहुत
सभी के लिए सामान्य अनुभव...; हर कोई...; आप तो हमेशा से जानते ही हैं कि कैसे
को...; एक समय था जब तुम नहीं...; देर-सवेर...; जल्द ही
या बाद में, हर कोई...; हर संस्कृति में...; यह हर किसी को एक एहसास देता है

”

खुशी हुई। ...

न जानना और न करना

इस प्रकार के सुझाव अवचेतन प्रतिक्रिया को बढ़ावा देते हैं, न कि...
सचेत प्रयास। वे रोगियों को बहुत अधिक प्रयास न करने में सहायता करते हैं (इसके अनुरूप)।
विपरीत प्रभाव का नियम), स्वायत्त प्रतिक्रिया और वियोग को प्रोत्साहित करना-
प्रशंसा। इस प्रकार के सुझाव का एक उदाहरण यहाँ दिया गया है: "आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है।"
सोचना, जवाब देना या कुछ भी करने की कोशिश करना। वास्तव में, यह आवश्यक भी नहीं है।
मेरी बातों को ध्यान से सुनो, क्योंकि तुम्हारा अवचेतन मन
आप बिना किसी प्रयास के ही मेरी कही हर बात को सहजता से सुन लेंगे।
बिल्कुल भी।"

वाक्य रचना के प्रकार। निम्नलिखित कुछ वाक्य रचनाएँ आमतौर पर इनके साथ प्रयोग की जाती हैं।
इस प्रकार का सुझाव: “आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है…; यह आवश्यक नहीं है…; यह
यह महत्वपूर्ण नहीं है...; आपको इसकी आवश्यकता नहीं है...; बिना जाने ही,
आपने...; अगर ऐसा है तो आपको चिंता करने की ज़रूरत नहीं है...; बस इसे होने दें
हो जाएगा...; बिना किसी खास कोशिश के, यह अपने आप ही हो जाएगा...

प्रतिक्रिया की सभी संभावनाओं को कवर करना

एक ऐसा सुझाव देना जो सभी संभावित प्रकार की प्रतिक्रियाओं को कवर करता हो।
रोगी पर ध्यान केंद्रित करना तब सबसे मूल्यवान होता है जब आप रोगी पर ध्यान देना चाहते हैं।
एक निश्चित दिशा में प्रतिक्रियाशीलता। यह एक अचूक दृष्टिकोण है क्योंकि
लगभग हर प्रतिक्रिया को सफल और सम्मोहक माना जाता है।
यह तब विशेष रूप से उपयोगी होता है जब आप मरीज को अच्छी तरह से नहीं जानते हों और शुरू में
उनकी प्रतिक्रियाशीलता का पता लगाना और उनकी सम्मोहन क्षमता को पहचानना। यहाँ एक है

इस प्रकार के सुझाव का उदाहरण: "जल्द ही आपका दाहिना हाथ, या शायद यह
आपका बायां हाथ हल्का होने लगेगा और ऊपर उठने लगेगा, या शायद ऐसा हो सकता है
या शायद यह बिल्कुल भी न हिले, या फिर इसमें भारीपन आ जाए और यह नीचे की ओर दबाव डाले।
पक्का तो नहीं कह सकते। लेकिन आप बहुत ध्यान से देख सकते हैं कि क्या शुरू हो रहा है।
ऐसा हो सकता है [संकेत]। शायद आपको अपनी छोटी उंगली में कुछ महसूस हो।

या शायद आपको सबसे पहले अपनी तर्जनी उंगली में हलचल महसूस हो।
अनुभूति, मुझे सच में नहीं पता। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह नहीं है कि कैसे।
यह हिलना शुरू कर देता है, लेकिन जो कुछ घटित होने वाला है, उसके बारे में पूरी तरह से जागरूक होने में अभी समय लगता है।
उस हाथ की ओर।"

प्रश्न

प्रश्नों के रूप में सुझावों का उपयोग ध्यान केंद्रित करने के लिए किया जा सकता है और
जागरूकता पैदा करना, जुड़ावों को उत्तेजित करना, प्रतिक्रियाशीलता को सुगम बनाना और प्रेरित करना
समाधि। इस प्रकार का सुझाव विशेष रूप से तब उपयोगी होता है जब प्रश्न यह हो कि
एक ऐसा प्रश्न जिसका उत्तर चेतन मन द्वारा नहीं दिया जा सकता। हालाँकि, प्रश्न...
इसका कठोर तरीके से उपयोग नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि इसमें रोगी की निरंतर देखभाल का उपयोग किया जाना चाहिए।
व्यवहार। उदाहरण के लिए, प्रत्येक प्रश्न एक अवलोकन योग्य प्रतिक्रिया का संकेत दे सकता है।
प्रश्न पूछना एक अचूक तरीका है जिसका उपयोग आप तब करना चाहेंगे जब...
आप अभी तक अपने श्रोताओं की संवेदनशीलता और सम्मोहन क्षमता को नहीं जानते हैं।
धैर्य रखें, या शायद जब आपको प्रतिरोध की आशंका हो। हालांकि, सावधान रहें।
ऐसे प्रश्न पूछने से बचें जो आत्मविश्वास की कमी और संदेह को दर्शाते हों।
उदाहरण के लिए, यह पूछना कि "क्या आपका हाथ सुन्न हो रहा है?" उल्टा असर डालता है।

इस प्रकार के सुझाव को कई उदाहरणों से स्पष्ट किया जा सकता है: “और सुन्न-
"क्या आपने वह शुरुआत देखी?" "और क्या वह हाथ तैरता रहेगा?"
क्या यह वहीं पर रहता है, या यह आपके चेहरे की ओर तैरता हुआ आता है? क्या आप आराम का आनंद ले सकते हैं?
और याद रखने की ज़रूरत नहीं? क्या आपको सुन्नपन महसूस होने लगता है?
क्या यह पहले उंगलियों में, या हथेली के पिछले हिस्से पर फैलता है?
आपकी हथेली?

इस प्रकार का सुझाव, जैसा कि हम चर्चा कर रहे अन्य सुझावों के समान है, का उपयोग किया जा सकता है
सम्मोहन संबंधी किसी भी घटना को उत्पन्न करना, प्रेरण या गहनता में, या
लगभग किसी भी नैदानिक समस्या के उपचार का एक हिस्सा। निम्नलिखित
सुझाव, एरिकसन और रॉसी (1979) से अनुमति लेकर पुनर्मुद्रित।
नेत्र स्थिरीकरण प्रेरण करने में प्रश्नों के उपयोग को प्रदर्शित करें और
उत्तोलन प्रेरण। सामान्यतः हम इस प्रकार के सुझाव का उपयोग करते हैं।
कभी-कभार, न कि केवल इसलिए कि यहां इसे उदाहरण के तौर पर दिखाया गया है।

क्या आप कोई ऐसी जगह ढूंढना चाहेंगे जहाँ से आप आराम से देख सकें? आगे बढ़ते रहें
उस जगह को कुछ देर तक देखते रहने पर क्या आपकी पलकें झपकने लगती हैं? क्या वो पलकें अपने आप खुलने लगेंगी?
क्या पलकें एक साथ झपकेंगी या अलग-अलग? धीरे-धीरे या तेज़ी से? क्या वे सभी एक साथ बंद होंगी या
क्या वे पहले अपने आप फड़फड़ाने लगेंगी? क्या जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे, वे आंखें और अधिक बंद होती जाएंगी?
और अधिक आरामदायक? ठीक है। क्या आपकी सुविधा के लिए आपकी आँखें बंद रह सकती हैं?
क्या यह सुकून नींद आने पर मिलने वाले सुकून की तरह गहरा होता जाता है? क्या यह आराम धीरे-धीरे और भी गहरा होता जा सकता है?
क्या आप आंखें खोलने की कोशिश भी नहीं करना चाहते? या आप कुछ ढूंढने की कोशिश करना चाहेंगे?
क्या आप नहीं कर सकते? और आप उन्हें पूरी तरह से कितनी जल्दी भूल जाएंगे क्योंकि आपका
क्या अवचेतन मन सपने देखना चाहता है? (पृष्ठ 29)

क्या आप अपने हाथों को धीरे से अपनी जांघों पर रखने में सहज महसूस कर सकती हैं? [चिकित्सक के रूप में]
[प्रदर्शन करता है।] बिल्कुल सही, उन्हें एक-दूसरे को छूने दिए बिना। क्या आप अनुमति दे सकते हैं?
क्या वो हाथ इतने हल्के से टिके हुए हैं कि उंगलियों के सिरे बस आपकी जांघों को हल्के से छू रहे हैं?
बिल्कुल सही। जब वे हल्के से टिके होते हैं, तो क्या आपने ध्यान दिया है कि वे थोड़ा ऊपर उठने लगते हैं?

क्या वे हर सांस के साथ अपने आप उठने लगते हैं? क्या वे और भी हल्के होने लगते हैं?
और क्या ये अपने आप ही ठीक हो जाते हैं जैसे-जैसे आपके शरीर के बाकी हिस्से धीरे-धीरे आराम करते जाते हैं? जैसे-जैसे
अगर यह सिलसिला जारी रहता है, तो क्या एक हाथ या दूसरा हाथ या शायद दोनों हाथ और भी अधिक भार उठाना जारी रखते हैं? और
क्या वह हाथ ऊपर ही रहता है और धीरे-धीरे, अपने आप ही, और ऊपर उठता रहता है?
क्या दूसरा हाथ इसके साथ तालमेल बिठाना चाहता है, या दूसरा हाथ आपके हाथों में आराम करेगा?
गोद? बिल्कुल सही। और क्या वह हाथ इन हल्के झटकों के साथ ऊपर उठता रहता है?
क्या हाथ के हिलने-डुलने से उठाने की प्रक्रिया और भी सुचारू हो जाती है, या हाथ के लगातार चलने से उठाने की प्रक्रिया और भी सहज हो जाती है?
क्या यह आपके चेहरे की ओर ऊपर की ओर बढ़ता है? क्या यह पास आते समय तेज़ी से या धीरे-धीरे चलता है?
क्या आपके चेहरे पर बढ़ती हुई सहजता झलक रही है? क्या इसे अंततः सहज होने से पहले थोड़ा रुकने की ज़रूरत है?
क्या यह आपके चेहरे को छूता है ताकि आपको पता चले कि आप समाधि में जा रहे हैं? और यह स्पर्श नहीं करेगा
जब तक आपका अवचेतन मन वास्तव में आपको गहराई में जाने के लिए तैयार नहीं हो जाता, क्या ऐसा होगा? और क्या आपका
जब वह हाथ आपके चेहरे को छूता है तो आपका शरीर स्वतः ही गहरी सांस लेता है।
क्या आप सचमुच आराम करना और अपने आप को गहराई में उतरते हुए महसूस करना चाहेंगे? बिल्कुल सही। और क्या आप ऐसा करेंगे भी?
जब वह हाथ धीरे-धीरे वापस आता है तो बढ़ते हुए आरामदायक एहसास पर ध्यान देने की जहमत उठाओ।
क्या आपकी गोद अपने आप ही पूरी तरह से आपके साथ होगी? और क्या उस समय तक आपका अवचेतन मन सपने में होगा?
आकर ठहर जाता है। (पृष्ठ 30-31)

जब आप इस प्रकार के सुझाव का उपयोग करने का प्रयोग शुरू करेंगे, तो आपको शायद यह पता चलेगा कि...
निम्नलिखित प्रारूप आपको प्रारंभिक सुझाव उत्पन्न करने में सहायक होगा।

सुझावों के लिए प्रश्न प्रारूप:
क्या आप (आर)...
क्या आप (आर)...
(वे)
और क्या आप चाहेंगे कि...
सूचना
समझ
अनुभव करना
(तुम्हारा) अवचेतन
सुनो
स्वाद
गंध
सुनना
याद करना
कल्पना करना
देखना
अनुभव
पर ध्यान दें
आश्चर्य
चुनना
अपने
अपने आपको ढूंढ़े
करता है
क्या (यह; आप)
आपके बारे पता कर रहे हैं...

आकस्मिक सुझाव

आकस्मिक सुझाव, सुझाव को किसी चल रही या अपरिहार्य प्रक्रिया से जोड़ते हैं।
टेबल व्यवहार। यह एक अत्यंत उपयोगी सुझाव है जिसका उपयोग कई अच्छे कार्यों के लिए किया गया है।

सौ वर्षों से अधिक। आकस्मिक सुझावों का उपयोग दोनों के साथ किया जा सकता है।
सम्मोहन के दौरान और सम्मोहन के बाद दिए गए सुझावों के साथ जहां
सुझाव के लिए एक ट्रिगर या संकेत की पहचान की जाती है।

यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं: “और जैसे ही आपका हाथ नीचे आएगा, आपको पता चलेगा
खुद को उस समय में वापस ले जाना जब ___________।” “और जब आप महसूस करते हैं कि
बिस्तर पर उसके शरीर का स्पर्श, कामुकता की बाढ़ से आप आश्चर्यचकित रह जाएंगे।
वे अंतरंग यादें जो मन में आती हैं।"

आकस्मिक सुझाव भी "श्रृंखला" की अवधारणा से निकटता से संबंधित हैं।
एक तरह से, सुझावों को एक साथ जोड़कर, उन्हें एक दूसरे पर निर्भर बना देना।
अन्य। आमतौर पर यह माना जाता है कि सुझावों को अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।
उन्हें आपस में जोड़कर, जैसा कि निम्नलिखित चित्र में दिखाया गया है। [एक
एक भुजा हवा में तैरती हुई अवस्था में मौजूद व्यक्ति:] “और जैसे ही आपको इसका एहसास होता है
उस हाथ में जो सुन्नपन विकसित होने लगेगा, वह ऊपर की ओर तैरने लगेगा।
अपने चेहरे की ओर और भी हल्की रोशनी डालें, और आपका मन धीरे-धीरे अतीत की ओर लौटने लगेगा।
समय के साथ उस समस्या की शुरुआत तक, और जैसे ही हाथ ऊपर तैरता है
जितना ऊपर जाएंगे, उतना ही समय में पीछे की ओर भटकते चले जाएंगे।
ऐसा माना जाता है कि जब दो या दो से अधिक सुझाव एक साथ जुड़े होते हैं, तो यह अधिक प्रभावी होता है।
उन्हें अस्वीकार करना कठिन है।

वाक्य रचना के प्रकार। आपको निम्नलिखित प्रकार के वाक्य रचनाएँ मिलेंगी।

अक्सर आकस्मिक सुझावों का एक हिस्सा: "और जब ...; जैसे ...; जैसे ही"
जैसे-जैसे...” आप अक्सर “जब तक” और “तब” शब्दों का भी प्रयोग करेंगे
आकस्मिक सुझाव: “यदि __. ===–S–s तो _____==s–s—s–Cs” = इस प्रकार का उपयोग करते समय

सम्मोहन के बाद के व्यवहार (या भावनाओं, या विचारों) को प्रेरित करने के लिए सुझाव देना,
आपको अपरिहार्य संकेतों या कारणों की पहचान भी करनी होगी। उदाहरण के लिए:
बिस्तर पर लेटना; जूते का फीता बांधना; दांत ब्रश करना; अपने
घर; गाना सुनना।

आकस्मिक सुझाव निम्नलिखित रूपों में भी हो सकते हैं:

“जब आप _____ एस आप कर सकते हैं 2

“जब आप ________ कृपया 2

“जब तक आप 2 न कर लें तब तक _____ मत करो

"जब तक आप ऐसा नहीं करेंगे तब तक..."

“आप 2 से पहले ___________ क्यों नहीं करते?

आप _______ के जितना करीब पहुँचेंगे—उतना ही अधिक आप कर सकते हैं
"इसके बाद आप देख सकते हैं

"जैसे ही आपको लगे कि आप पहचान गए हैं

“______ की भावना आपको श्रीमान बनने की अनुमति देगी

और जैसे-जैसे _____——होता है, _________ आपकी अपेक्षा से अधिक बार घटित हो सकता है।
और जब आप ऐसा करेंगे, तो आप जोड़ देंगे।

जैसे ही: आपकी बांह सुन्न महसूस हो
अब आपको अपने पैरों में कोई संवेदना महसूस नहीं होती।
आपका अवचेतन जानता है
आप समय में पीछे चले गए हैं...

फिर, आपकी बांह नीचे हो जाएगी।

निहित निर्देश

अंतर्निहित निर्देश में आमतौर पर तीन भाग होते हैं (एरिकसन और रॉसी, 1979): (1)
समयबद्ध परिचय; (2) आंतरिक के लिए एक निहित सुझाव
(3) रोगी के भीतर होने वाली प्रतिक्रिया; और (3) एक व्यवहारिक
यह प्रतिक्रिया तब संकेत देगी जब आंतरिक प्रतिक्रिया या सुझाव पूरा हो जाएगा।
पूरा हो गया। इस प्रकार के सुझाव का उपयोग विशेष रूप से ट्रैकिंग के लिए किया जाता है।
सम्मोहन के दौरान प्रगति।

प्रारूप 'निहित निर्देश अक्सर इस प्रारूप के अनुरूप होता है: “जैसे ही
[समयबद्ध प्रस्तावना] आपके अंतर्मन ने परिस्थिति की पहचान कर ली है-
जब वह समस्या उत्पन्न हुई तब अपनाई गई स्थितियाँ [वांछित आंतरिक प्रक्रिया]
आपकी 'हां' वाली उंगली ऊपर की ओर तैरने लगेगी" [व्यवहारिक संकेत]।

वाक्यांश: यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं, उसी प्रारूप में जो अभी-अभी दिया गया था।
इस प्रकार के सुझाव को किस प्रकार व्यक्त किया जा सकता है, इसका परिचय दिया गया है। “जैसे ही...”
(आपका पूरा हाथ सुन्न और बेसुध सा महसूस हो रहा है; आपको कुछ भी महसूस नहीं हो रहा है)

आपके पैर; आप देख सकते हैं __________; वह स्मृति आपके मन से धुंधली हो गई है
चेतन मन; आप जानते हैं ________; आपका अवचेतन मन यह महसूस करता है कि आपका
समाधि इतनी गहरी है कि वह पूरा कर सकती है)... फिर... (आपका हाथ)

नीचे तैरता हुआ आएगा; आपकी उंगली उठेगी; आप जाग जाएंगे।

विपरीतार्थक तत्वों का संयोजन

इस प्रकार का सुझाव संभवतः 1930 के दशक में एरिक्सन द्वारा दिया गया था।
इसमें विपरीत ध्रुवों या ध्रुवीकरणों का संतुलन होता है। उदाहरण के लिए: "जैसे कि वह सही

बांह अधिक तनावपूर्ण और कठोर हो जाती है, आपके शरीर का बाकी हिस्सा अधिक तनावपूर्ण और कठोर हो जाता है। अधिक आरामदेह।" "जैसे ही आपका दाहिना हाथ ऊपर उठता है, आपका बायां हाथ नीचे आता है।" "जैसे ही आपका माथा ठंडा महसूस होगा, आपके हाथ गर्म होते जाएंगे।
सुझाव देते समय, आप भौतिक रूपक का भी उल्लेख या सुझाव दे सकते हैं।
और फिर एक मनोवैज्ञानिक पहलू।

सुझाव तैयार करते समय, आपको शब्दों का चयन सहायक लग सकता है।
निम्नलिखित ध्रुवों या विपरीतताओं पर विचार करें: गर्माहट–शीतलता; तनाव–शिथिलता; सुन्नता–अतिसंवेदनशीलता; गीला–सूखा; तैरना–भारीपन; हल्का–भारी; भरा हुआ–खाली; अधिक–कम; कठिन (कठिन) – आसान; बूढ़ा – जवान।

डिस्चार्ज प्रतिरोध के लिए नकारात्मक

एरिकसन (एरिकसन और रॉसी, 1979) का मानना था कि नकारात्मक वाक्यों का उपयोग वह छोटी-मोटी झिझक और प्रतिरोध को दूर करने के लिए "बिजली के खंभे" के रूप में कार्य करता है। 1930 के दशक तक इस प्रकार के सुझाव का उपयोग शुरू हो चुका था और वह इसमें विश्वास करता था। इसकी नैदानिक उपयोगिता तो है, लेकिन अभी तक हमारे पास इसका कोई प्रायोगिक प्रमाण नहीं है। प्रभावशीलता। फिर भी, इस प्रकार के सुझाव का आमतौर पर उपयोग किया जाता है। कई चिकित्सक। कुछ उदाहरण इस प्रकार के सुझाव को स्पष्ट करेंगे।

“तुम करोगे ना?”

और आप कर सकते हैं, है ना?

आप इसे रोक नहीं सकते, है ना?

आप कोशिश तो कर ही सकते हैं, है ना?

“आप करते हैं, है ना?”

"और ऐसा होने की अनुमति क्यों न दी जाए?"

और आपको वास्तव में राय तक ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है
और आप तब तक ऐसा नहीं करेंगे जब तक कि...
आपको इसकी आवश्यकता नहीं है?

“

क्या आप नहीं हैं?
है ना?
क्या आप ऐसा नहीं सोचते?

“

“

तुलनीय विकल्पों का बंधन

यह एक ऐसी दुविधा है जो रोगी को दो विकल्पों में से किसी एक को चुनने की स्वतंत्रता प्रदान करती प्रतीत होती है। अधिक विकल्प मौजूद हैं। हालांकि, दोनों विकल्प मूलतः तुलनीय हैं। और वे दोनों रोगी को वांछित चिकित्सीय दिशा में मार्गदर्शन करेंगे। इस प्रकार के सुझाव में दिए गए विकल्प भले ही अलग-अलग लगें, लेकिन वस्तुतः एक ही, बस पसंद का भ्रम पैदा करता है।

यहां तुलनीय विकल्पों के एक जटिल संयोजन के कई उदाहरण दिए गए हैं। पहला दरअसल, तीन उदाहरण पूर्व-सम्मोहनीय सुझावों का मॉडल प्रस्तुत करते हैं। मैंने इनकी पहचान कर ली है। कुछ सुझावों का उद्देश्य सम्मोहनकारी घटनाओं को उत्पन्न करना है। आप समाधि में बैठकर जाना पसंद करेंगे या रिक्लाइनर पर लेटकर? आप समाधि में धीरे-धीरे जाना पसंद करते हैं या तेजी से? "क्या आप बल्कि हल्की, मध्यम या गहरी समाधि में जाना बेहतर है? उत्तोलन: "और शायद आपका बायां हाथ, या शायद आपका दायां हाथ होगा।" जो आपके चेहरे की ओर तैरता हुआ आएगा।" उम्र में कमी: "और आप शायद जब आप पांच साल के थे तब घटी किसी सुखद घटना को याद कीजिए। या शायद आप थोड़ी देर बाद की किसी घटना को याद करना चाहेंगे।" दर्द निवारक या एनेस्थीसिया: "आप दबाव महसूस करना चुन सकते हैं, या बिल्कुल भी कुछ महसूस न करना चुन सकते हैं।" नकारात्मक मतिभ्रम: "आप केवल मेरी आवाज की ध्वनि को ही महसूस कर सकते हैं," या आप बाकी सब कुछ नज़रअंदाज़ कर सकते हैं।" समय विरूपण: "समय हो सकता है ऐसा लग सकता है कि समय बहुत जल्दी बीत गया है, या हो सकता है कि आपको इसके बीतने का पता ही न चले।" एनेस्थीसिया: "क्या आपको दाहिनी ओर सुन्नपन अधिक महसूस होने लगता है?" एक हाथ में, या बाएं हाथ में?

चेतन-अचेतन दोहरा बंधन

इस प्रकार के सुझाव का उद्देश्य रोगी के अवचेतन मन (या, सैद्धांतिक संदर्भ के आधार पर, रूपक का प्रयोग किया जाता है। अचेतन मन), चेतन, सीखी हुई सीमाओं को दरकिनार करते हुए। प्रतिक्रियाएँ इस प्रकार के सुझावों के लिए रोगियों को आंतरिक रूप से ध्यान केंद्रित करने और पहल करने की आवश्यकता होती है। अचेतन प्रक्रियाएं जो उनके सचेतन नियंत्रण से परे हैं। एक दोहरे रोगी की चेतना की सामान्य सीमा से बाहर व्यवहार संबंधी संभावनाओं को सीमित करना। विकल्प और स्वैच्छिक प्रतिक्रियाएं प्रस्तुत की जाती हैं।

यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं: "और यदि आपका अवचेतन मन इसके लिए तैयार है जब आप समाधि की अवस्था में प्रवेश करेंगे, तो आपका दाहिना हाथ हल्का होकर ऊपर तैरने लगेगा। यदि

आपका अवचेतन मन आपको समाधि में प्रवेश करने से हिचकिचा रहा है, आपका बायां हाथ ऊपर उठेगा। और अवचेतन मन उस पर काम करना जारी रख सकता है। समस्या और आपके जाने के बाद अगले सत्र के लिए आपको तैयार करना। और यह वास्तव में दिलचस्प और जिज्ञासा जगाने वाली बात है कि आपका चेतन मन या यह इस बात पर निर्भर करता है कि क्या हो रहा है, हो सकता है कि उन्हें वास्तव में इसकी जानकारी न हो या वे इसे समझ भी न पा रहे हों। आपके अवचेतन मन की प्राथमिकता। और चूंकि आपका अवचेतन मन आपको तैयार करते हुए और अपना काम करते हुए, आपका विवेक इसे आगे ले जाने के लिए स्वतंत्र रहेगा। उन सभी अन्य चीजों पर ध्यान दें जिन पर आपको हर दिन ध्यान देने की आवश्यकता होती है।"

भ्रामक सुझाव

यह आम धारणा है कि भ्रम चेतना को कमजोर कर देता है।
मानसिक सेट" (एरिकसन और रॉसी, 1979), जो अचेतन प्रक्रियाओं को अनुमति देते हैं
अधिक आसानी से घटित होते हैं। एरिक्सन (1964) का मानना था कि इस प्रकार का सुझाव
यह विशेष रूप से तब संकेतित था जब रोगी सचेत रूप से प्रेरित था, लेकिन

ऐसा प्रतीत हुआ कि वे सम्मोहन का अनुभव करने के प्रति अवचेतन रूप से प्रतिरोधी थे। हम संक्षेप में चर्चा करेंगे।
इस प्रकार के सुझाव प्रस्तुत करें।

आश्चर्य और चौंकाना: आश्चर्य और चौंकाना रचनात्मकता को बढ़ावा देने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।
कुछ क्षणों में, रोगी के अवचेतन मन को आंतरिक प्रक्रिया संचालित करने के लिए उत्तेजित किया जाता है।
मरीज का ध्यान आकर्षित करना और उसे अपनी ओर खींचना। यह निम्न तरीकों से किया जा सकता है:
कुछ चौंकाने वाले या आश्चर्यजनक शब्दों को बीच-बीच में शामिल करके और/या उनका उपयोग करके
रणनीतिक रूप से रखे गए विरामों का। उदाहरण के लिए, रोगी का हाथ छोड़ने के बाद।
तैरते हुए कैटालेप्टिक के बारे में, सुविधाकर्ता सुझाव दे सकता है: "और वह हाथ क्या है?"
आगे जो करने वाले हैं वो आपको चौंका देगा," यह कहते हुए वह उत्सुकता से इंतजार करने लगा।
इस विधि का उपयोग रोगी में सम्मोहन की अप्रत्याशित पुन: शुरुआत के लिए किया जा सकता है।
हाल ही में पुनः प्रकट हुआ: "क्या आप जाग रहे हैं? क्या आप निश्चित हैं? और आप क्या शुरू करते हैं?"
अपनी आँखों पर ध्यान देना... जैसे ही वे फड़कने लगती हैं... और
अधिक भारी... और एक-दूसरे के करीब, बिलकुल अकेले।" एक और चौंकाने वाला सुझाव

इसका एक पहलू यह कहना होगा, "अगर आपने बदलाव नहीं किया तो यह एक आपदा होगी।"
दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए, आप अपनी मंजिल तक पहुंच गए।

डबल डिसोसिएशन डबल बाइंड' इस प्रकार के सुझाव में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:
कई अन्य प्रकार के सुझाव देने से अत्यधिक जानकारी और भ्रम की स्थिति उत्पन्न होती है।
चेतना के निष्क्रियकरण समूह। रोगी का सावधानीपूर्वक अवलोकन और अवलोकन करना।
विकल्पों पर मिलने वाली प्रतिक्रियाएं आपको सम्मोहन क्षमता के बारे में सचेत कर सकती हैं और
रोगी की प्रवृत्तियाँ।

इस प्रकार के सुझाव निम्नलिखित प्रारूपों में से कुछ में हो सकते हैं: "(एक में

(क्षण) आप ________ कर सकते हैं—___ लेकिन (आपको इसकी आवश्यकता नहीं है; भले ही; जब;
बिना जाने), या आप (इसके विपरीत) कर सकते हैं, लेकिन
(या ऊपर दिए गए अन्य वाक्यांशों में से कोई भी)

यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं। "एक क्वोनिड्ट में आप एक के रूप में जागृत हो सकते हैं।
व्यक्ति को जागृत होना पड़ता है, लेकिन आपके शरीर को जागृत होना आवश्यक नहीं है। या, आप स्वयं जागृत हो सकते हैं।
अपने शरीर के साथ, लेकिन अपने शरीर के प्रति जागरूक हुए बिना।"
जिस क्षण आप अपनी आँखें खोलेंगे, लेकिन आपको जागने की आवश्यकता नहीं है; या आप
आंखें खोलते ही आप पूरी तरह से जाग जाते हैं, लेकिन आपको किसी बात का एहसास नहीं होता।
उनके बंद रहने के दौरान क्या हुआ था। "आप चाहें तो इसे याद न रखें-"

या फिर आप भूलने का विकल्प चुन सकते हैं, लेकिन भूलना आपका अपना फैसला है।
ठीक उसी तरह जैसे आप उस चीज़ को न याद रखने का चुनाव करते हैं जिसे आपने चुना है

भूल जाओ। "जैसे-जैसे तुम यह भूलने की कोशिश करते हो कि तुम क्या करने वाले थे।" याद रखें, आप उतनी ही आसानी से वह भी भूल सकते हैं जो आप याद रखने वाले थे। भूल जाने के लिए।"

दोहरे वियोगात्मक चेतन-अचेतन दोहरे बंधन के लिए वाक्यांश भ्रामक सुझाव का प्रकार निम्नलिखित प्रारूप में हो सकता है: “आपका सचेत मन ____________, जबकि (या, और, चूंकि, जैसे, क्योंकि, उसी समय समय) आपका अवचेतन मन ________, या शायद आपका अवचेतन मन, जबकि आपका चेतन मन ________।”_ समझाया गया- दूसरे तरीके से, प्रारूप दो रूपों में से कोई एक रूप ले सकता है: (1) सचेत

अचेतन ________, जबकि (या, चूंकि) सचेत
अचेतन ______. (2) अचेतन, चेतन
जबकि अचेतन __–=—, सचेत__– tt.

यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं: “आपका चेतन मन इसके बारे में सोच सकता है समाधानों पर विचार करते समय, आपका अवचेतन मन उनके निहितार्थों पर विचार करता है, या हो सकता है कि आपका अवचेतन मन कुछ समाधान उत्पन्न करे, जबकि आपका चेतन मन सोचता है कि परिणाम क्या हो सकते हैं। "आपका चेतन मन आपका अवचेतन मन उन घटनाओं के विवरण को याद रख सकता है, जबकि यह भावनाओं को महसूस करता है, या आपका अवचेतन मन जो हुआ उसे याद कर सकता है। जबकि आपका चेतन मन केवल तीव्र भावनाओं से अवगत होता है, न कि उनके लिए कारण।" "आपका चेतन मन उपलब्ध समय से अवगत हो सकता है।" परीक्षा पूरी करने के लिए, जबकि आपके अवचेतन मन के पास मानो पूरा समय है। इसकी आवश्यकता है, या आपका चेतन मन बिना किसी चिंता के आराम से गति का आनंद ले सकता है। समय के लिए, जबकि आपका अवचेतन मन आपके पास बचे समय की निगरानी करता है और आपके काम की गति।" "और जब आप आंखें खोलते हैं तो आप सचेत रूप से अपने अवचेतन मन में अपनी माँ को अपने सामने बैठे हुए देखें आप उसके प्रति अपनी भावनाओं से अवगत हैं, या शायद आपका अवचेतन मन ऐसा करेगा। जब आपका चेतन मन उसमें लीन हो, तब उसकी छवि को अपने मन में संजोकर रखें। उसके बारे में आपकी भावनाएं।"

यदि भ्रामक सुझाव शुरू में अतिरंजित प्रतीत हों तो चिंता न करें। बेहद जटिल और महारत हासिल करने के लिए बहुत मुश्किल। वे स्वभाव से ही भ्रामक होते हैं, और कुशल बनने के लिए शायद ये सबसे कम महत्वपूर्ण प्रकार के सुझाव हैं। उपयोग करना।

>

द

सुझावों और रूपकों का अंतर्विस्तार

इसका तात्पर्य ऐसे विषयों को उठाना और ऐसे शब्दों या वाक्यांशों का उपयोग करना है जो "बीज बोते" हैं। विचार, ध्यान केंद्रित करना और अप्रत्यक्ष रूप से रोगी को प्रभावित करना। रूपक या उपाख्यान किसी बात को स्पष्ट करने या किसी स्मृति को चिह्नित करने के लिए अप्रत्यक्ष रूप से उपयोगी हो सकते हैं। आत्म-चिंतन और अंतर्दृष्टि को बढ़ावा देने के लिए, समाधानों का सुझाव देना या उनका मॉडल प्रस्तुत करना, ताकि वृद्धि हो सके। सकारात्मक अपेक्षा या प्रेरणा, प्रतिरोध को दरकिनार करने के लिए, पुनर्परिभाषित करने के लिए या किसी समस्या को पुनर्परिभाषित करना, और बचावों को दरकिनार करते हुए सुझावों को बीच-बीच में प्रस्तुत करना। (ज़िग, 1980)। रूपकों का प्रयोग किया जा सकता है, ठीक उसी तरह जैसे सम्मोहक सुझावों में किया जाता है। सामान्य तौर पर, व्यवहारिक, भावात्मक या संज्ञानात्मक-संवेदी परिवर्तनों को सुगम बनाने के लिए।

उदाहरण के तौर पर, आप किसी मरीज को प्रक्रिया का वर्णन कर सकते हैं,

आंतरिक उपचार प्रक्रियाएं होती हैं। बाद में एक निशान रह सकता है, शायद एक बहुत पहले हुए एक दर्द की छोटी सी याद दिलाती है, लेकिन जरूरी नहीं कि वह हमेशा बनी रहे। दर्दनाक। इस रूपक का प्रयोग किसी ऐसे रोगी को विचार संप्रेषित करने के लिए किया जा सकता है जो जिसने आघात, अनाचार, बलात्कार या तलाक का अनुभव किया हो।

रूपक सुझावों को व्यक्त करने का एक और तरीका है, और वे हो सकते हैं सुझाव की पुनरावृत्ति को पूरा करने की एक विधि के रूप में विशेष महत्व एक जैसे शब्दों या वाक्यांशों का प्रयोग किए बिना। जब रूपक प्रस्तुत किए जाते हैं अधिक स्पष्ट सुझाव देने से पहले, इस प्रक्रिया का पालन किया गया है। इसे आमतौर पर किसी विचार को "बीज बोना" कहा जाता है।

हम रूपकों की तीन बुनियादी शैलियों के बारे में सोच सकते हैं। कुछ सम्मोहक-चिकित्सक अपने अनुभव के आधार पर लाक्षणिक कहानियां सुनाते हैं। उदाहरण के लिए, पूर्व रोगियों या व्यक्तिगत अनुभवों के बारे में। रूपक का एक प्रकार सत्य कथन रूपक है। ये रूपक आमतौर पर प्रकृति या जीवन के अनुभवों के प्रकारों के बारे में जो इतने सार्वभौमिक हैं कि मरीज उन्हें नकार नहीं सकता। इस प्रकार वे उनके मन में हां या स्वीकृति की स्थिति स्थापित कर देते हैं। रोगी। मेरे द्वारा उपयोग किए जाने वाले इस प्रकार के कई रूपक इसमें पाए जा सकते हैं। इस पुस्तक के कुछ भाग यौन दुष्क्रिया और आघात से संबंधित हैं।

अंत में, कुछ चिकित्सक (जैसे, लैंकटन और लैंकटन, 1983; गॉर्डन, 1978) किसी मरीज की स्थिति के अनुरूप लाक्षणिक कहानियां गढ़ना, अक्सर ऐसा करने का प्रयास करना ऐसे लक्षण और घटक जो रोगी के पहलुओं के समानांतर हों परिस्थिति।

मेरी व्यक्तिगत प्राथमिकता स्पष्ट रूप से पहले दो प्रकारों का उपयोग करना है। रूपकों का प्रयोग किया जाता है, लेकिन ऐसा कोई शोध मौजूद नहीं है जो यह दर्शाता हो कि एक रूपक दूसरे से अधिक प्रभावी है।
एक और बात। हालांकि, कहानियां गढ़ना मुझे चिकित्सक के कार्य के बिल्कुल विपरीत लगता है। प्रामाणिकता या सत्यनिष्ठा – ऐसे गुण जो लगातार पाए जाते हैं सफल चिकित्सा और संबंधों में महत्वपूर्ण “अविशिष्ट” कारक (हैमंड, हेपवर्थ, और स्मिथ, 1977; ट्रूक्स और कार्खुफ, 1967)। बनाना “एक समय की बात है” जैसी कहानियाँ भी तिरस्कारपूर्ण लग सकती हैं। और इसलिए, कुछ रोगियों के लिए आपत्तिजनक है। इसका उपयोग, और विशेष रूप से इस प्रकार की कहानियों का अत्यधिक उपयोग चिकित्सीय प्रभाव को नुकसान पहुँचाने का जोखिम पैदा कर सकता है। रोगी के साथ गठबंधन।

एरिक्सन, जो आमतौर पर उन लोगों के लिए एक आदर्श के रूप में काम करते हैं जो इस बात पर जोर देते हैं कि सम्मोहन के लिए लाक्षणिक अभिविन्यास, ऐसा लगता है कि लगभग हमेशा ही इसका उपयोग किया गया है पहले दो प्रकार के रूपक। इसके अलावा, करीबी सहकर्मी जो वास्तव में उनके उपचार को देखने वाले, साथ ही रोगियों ने भी इस बात पर जोर दिया है कि रूपक उनके द्वारा इनका प्रयोग कभी-कभार ही किया जाता था (हैमंड, 1984)। वास्तव में, रूपक अनुमानतः ये एरिक्सन के सम्मोहन संबंधी कार्यों के 20% से अधिक का प्रतिनिधित्व नहीं करते थे। (हैमंड, 1988 बी)। रूपकों का हमारे चिकित्सीय उपचार में अपना स्थान है। शस्त्र-सामान, लेकिन हमें संतुलित दृष्टिकोण बनाए रखना चाहिए और यह समझना चाहिए कि थेरेपी सिर्फ कहानी सुनाने से कहीं अधिक है।

एक रूपक कहानी को केवल यह कहकर शुरू किया जा सकता है, "और मुझे बताने दीजिए" आप एक उदाहरण हैं,” या “आपको याद होगा,” या “क्या आपको कोई ऐसा समय याद है?” जब...?” इसके अलावा, और महत्वपूर्ण बात यह है कि रूपक हमेशा आवश्यक नहीं होते हैं

किसी महत्वपूर्ण बात को समझाने के लिए लंबा और जटिल प्रयास करना पड़ता है। उदाहरण के लिए, इस पर विचार करें। बार्कर (1985) द्वारा संक्षिप्त उपमा: "फ्लेमिंग द्वारा पेनिसिलिन की खोज थी
संयोगवश। वह अपनी प्रयोगशाला में कुछ रोग उत्पन्न करने वाले पदार्थों के साथ काम कर रहा था।
जीवाणु। ये जीवाणु एक कल्चर प्लेट पर पनप रहे थे जो दूषित हो गई थी।
एक फफूंद के कारण। कुछ जांचकर्ताओं ने शायद संदूषक को फेंक दिया होगा।

प्लेट को बाहर निकाल दिया गया, लेकिन फ्लेमिंग ने उस पर एक नज़र डाली और पाया कि उसमें बैक्टीरिया मौजूद थे।
जहां फफूंद उग रही थी, वहां पौधे मर रहे थे। यह एक कारण से हुआ था।
फफूंद द्वारा उत्पादित पदार्थ, जिसे बाद में पेनिसिलिन नाम दिया गया। इसलिए चीजें होनी चाहिए।
इन्हें हमेशा इनके शाब्दिक अर्थ में नहीं लिया जाना चाहिए" (पृष्ठ 105, अनुमति से पुनर्मुद्रित)।
यह उपमा संक्षेप में ही सही, एक बात स्पष्ट करती है।

आपको विभिन्न प्रकार की लाक्षणिक शैलियों की समीक्षा करने का अवसर मिलेगा।
आगे आने वाले अध्यायों को पढ़कर और उनसे आपको कितनी सहजता महसूस होती है, यह निर्धारित करने के लिए
यदि आप इस प्रकार के सुझाव को और बेहतर बनाने में विशेष रूप से रुचि रखते हैं,
आप उन लेखकों से परामर्श करना चाह सकते हैं जिन्होंने रूपकों पर जोर दिया है (बार्कर,
1985; लैंकटन और लैंकटन, 1989; मिल्स एंड क्रॉली, 1986; विट्ज़म, वैन डेर
हार्ट, और फ्रीडमैन, 1988; ज़िग, 1980)। आपको अनुभाग से भी परामर्श लेना चाहिए।
दर्द संबंधी अध्याय में एरिक्सन की इंटरस्पर्सल तकनीक पर चर्चा की गई है।

प्रतीकात्मक और लाक्षणिक बिम्ब

सुझाव शब्द का प्रयोग आमतौर पर मौखिक कथनों के लिए किया जाता है।
सम्मोहन में कल्पनाएँ इतनी शक्तिशाली प्रतीत होती हैं कि मेरा मानना है कि
हमें बिंबों से संबंधित सुझावों को सुझाव की एक श्रेणी के रूप में स्वीकार करना चाहिए।
विपरीत प्रभाव का नियम एक ऐसा सिद्धांत है जो इसके उपयोग को प्रोत्साहित करता है।
विशेष रूप से शारीरिक प्रभावों को उत्पन्न करने के लिए कल्पना का प्रयोग। उदाहरण के लिए,
मरीजों को यह कल्पना करने के लिए कहें कि उनका दर्द कैसा दिखता है और फिर उसमें बदलाव करें।
कल्पना से दर्द में राहत मिल सकती है। जैसे कि उत्तेजित अम्लीय पेट की कल्पना करना।
और फिर छवियों (और ध्वनियों, संवेदनाओं और) में इमेजरी को संशोधित करना
ठंडी और आरामदायक सुगंध अक्सर पाचन स्राव को कम करती है। कल्पनात्मक संशोधन-
यह एक शक्तिशाली सम्मोहन तकनीक है। इसमें प्रतीकात्मक बिम्बों का भी प्रयोग किया जा सकता है।
जैसा कि आप साइलेंट में देखेंगे, भावनात्मक समस्याओं के उपचार के लिए।
एब्रीएक्शन तकनीक और अन्य तकनीकों के बारे में पुस्तक में आगे चर्चा की जाएगी।

अंत में, लाक्षणिक बिम्बों पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए। रोगी की स्थिति या
विलक्षण भाषा अक्सर लाक्षणिक कल्पनात्मक अनुभवों का संकेत देती है।
उदाहरण के लिए, एक मरीज कह सकता है, "मुझे ऐसा लग रहा है जैसे मैं किसी गुफा में हूँ," या "मैं अवरुद्ध हूँ और मुझे नहीं पता कि इससे कैसे उबरूँ," या "मैं फँस गया हूँ।" यह सुझाव देते हुए कि
रोगी को स्वयं को ऐसी परिस्थिति में कल्पना करने के लिए कहना एक मूल्यवान चिकित्सीय उपाय हो सकता है।
गहरी भावनाओं को जगाने, स्थितियों को स्पष्ट करने और
संघर्षों के समाधान में सहायता प्रदान करना।

सुझावों का वाक्यांश

सम्मोहन मूलतः रोगी से संवाद करने का एक परिष्कृत तरीका है।
एकाग्रता की अवस्था में है। सम्मोहन में निपुण होने के लिए यह आवश्यक है कि
आप बोलने और संवाद करने का एक नया तरीका, एक सम्मोहक "बोलचाल की शैली" में महारत हासिल कर लेते हैं।
इसी कारणवश, जब आप सम्मोहन का अध्ययन करते हैं और इसके प्रदर्शन देखते हैं, तो आप
आपको जो वाक्यांश और सुझाव पसंद हों, उन्हें लिखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
कार्यशालाओं और प्रदर्शनों को टेप रिकॉर्ड करना उपयोगी साबित होगा और

इसके बाद सुझावों की भाषा और वाक्यांशों का अध्ययन करें।

कुछ लेखकों और शिक्षकों ने किसी विषय में प्रवेश करने की अवधारणा पर जोर दिया है।
स्वयं को समाधि में ले जाना, और सुझावों को तैयार करने के लिए बस "अचेतन मन पर भरोसा करना"।

सम्मोहनकारी और सम्मोहनोत्तर सुझाव तैयार करना

39

यह चेतावनी एरिक्सन के विचारों से प्रेरित है।
हम एक ऐसे बेहद दिलचस्प मामले पर चर्चा कर रहे हैं जिसमें उन्होंने ठीक यही किया था।
हालाँकि, इससे पहले कि हम यह विश्वास कर सकें कि हमारे भीतर से कुछ शानदार निकलेगा,
अवचेतन मन में हमें कुछ न कुछ डालना ही होगा!

40 वर्षों के अनुभव के बाद, जिसमें हम लगातार लिखते, फिर से लिखते और
सुझावों को सावधानीपूर्वक तैयार करके (हैमंड, 1984, 1988बी), एरिक्सन ऐसा कर सकता था।
मुझे पूरा भरोसा है कि उसका अवचेतन मन स्वतः ही सुझाव देगा।
हस्तक्षेप के लिए सुझाव और विचार। यह सभी अनुभवी लोगों के मामले में होता है।
चिकित्सकों के बारे में। रोलो मे (1958) ने एक बार कहा था: "चिकित्सक की स्थिति कुछ इस तरह होती है।"
उस कलाकार के बारे में जिसने वर्षों तक अनुशासित अध्ययन और सीखने में समय बिताया है
तकनीक; लेकिन वह जानता है कि यदि तकनीक के विशिष्ट विचार उसे परेशान करते हैं
जब वह वास्तव में पेंटिंग करने की प्रक्रिया में होता है, उस समय उसके पास
उनकी दृष्टि चली गई. . . ” (पृष्ठ 85, जोर दिया गया)।

सम्मोहन की तकनीक और उसके गहन, सावधानीपूर्वक अध्ययन के बाद
सुझाव तैयार करते समय, आप पाएंगे कि आप उन पर भरोसा कर सकते हैं।
स्वयं को सहज रूप से नवाचार करने के लिए प्रेरित करें। वास्तव में, जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे, आप ऐसा कर पाएंगे।
कुछ रचनात्मक और मूल्यवान सुझावों से निस्संदेह प्रसन्न होंगे।
आपके मन में आने वाले विचारों पर भरोसा करें। हालाँकि, "भरोसा करने" की अवधारणा
"अचेतन" शब्द का प्रयोग लापरवाहीपूर्ण नैदानिक कार्य और अपर्याप्तता को उचित ठहराने के लिए नहीं किया जाना चाहिए।
सोच-समझकर की गई तैयारी या उपचार योजना से संबंधित।

मैं आपको लिखने में काफी समय लगाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहता हूँ।
सुझावों और उपमाओं का प्रयोग करें। इस पुस्तक में दिए गए विचारों और अवधारणाओं को अपनाएं।
अगर आपको ये पसंद आए तो इन्हें दोबारा लिखें और इन्हें अपना बना लें। ध्यान से।
विराम कहाँ-कहाँ देना है, इस पर विचार करें और इसके निहितार्थों का सावधानीपूर्वक विश्लेषण करें।
आपके सुझाव। अपने सम्मोहन कार्य को टेप रिकॉर्ड करें और बाद में सुनें।
आप वास्तव में क्या कह रहे हैं और क्या संकेत दे रहे हैं।

इस प्रकार का गहन अध्ययन और तैयारी सफल होने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
सम्मोहन कला में निपुण। मेरे अनुभव से, कई सबसे
बेहद कुशल सम्मोहन चिकित्सक जो "मीठी जुबान" वाले प्रतीत होते हैं,
देखने में सहज लगते हैं। अधिकतर मामलों में उन्होंने वास्तव में समय व्यतीत किया होता है।
सुझावों और उपमाओं को सावधानीपूर्वक तैयार करने में कई लंबे घंटे लगे।
उनका उपयोग किया है, और फिर कई मामलों में उन्हें याद कर लिया है। यह था
एरिकसन के मामले में तो निश्चित रूप से यही बात लागू होती है, जिन्होंने कई वर्षों तक बाध्यकारी रूप से लेखन किया।
और मरीजों के साथ उपयोग करने के लिए सुझावों और उपमाओं को फिर से लिखा।

लय और विराम: अधिकांश अनुभवी चिकित्सक लयबद्ध तरीके से बोलते हैं।
और सम्मोहन करते समय उनकी बोलने की लय, मूलतः वाक्यांशों में बोलना।
ऐसा प्रतीत होता है कि यह सम्मोहन प्रतिक्रिया को प्रोत्साहित करता है। नए लोगों में यह एक आम गलती है।
छात्रों के बारे में एक बात यह है कि वे व्याख्यान के दौरान या किसी अन्य समय लगातार बोलते रहेंगे।
बिना रुके, बातचीत के लहजे में।

लयबद्ध तरीके से बोलना न केवल फायदेमंद प्रतीत होता है, बल्कि बोलने के दौरान भी यह लाभकारी होता है।

प्रेरण की प्रक्रिया में, जिस दर से प्रेरण होता है, उसे धीरे-धीरे कम करना सहायक होता है।
आप बोल रहे हैं। इसलिए आप धीरे और अधिक सहजता से बोलेंगे।
जैसे-जैसे प्रेरण आगे बढ़ता है। हालाँकि, एक अपवाद है। कभी-कभी आप
आप किसी जुनूनी या जिद्दी मरीज के साथ काम कर रहे होंगे जो
आप जो कुछ भी कहते हैं, उसका अत्यधिक विश्लेषण करना। इस प्रकार के रोगी के साथ यह संभव नहीं है।
कम से कम महत्वपूर्ण सुझावों के साथ, तेजी से बोलने से मदद मिलेगी ताकि
उनके पास सुझावों का विश्लेषण करने या उनका विरोध करने के लिए कम समय होता है।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 40वीं पुस्तिका

परिचयात्मक सम्मोहक वाक्यांशों के उदाहरण

आपकी सीखने की प्रक्रिया को गति देने के प्रयास में, मैं आपको निम्नलिखित जानकारी प्रदान करूँगा:
परिचयात्मक वाक्यांशों के कई प्रकारों की सूची जिनका अक्सर उपयोग किया जाता है
सम्मोहन चिकित्सक, विशेष रूप से वे जिनका दृष्टिकोण अधिक "एरिकसोनियन" है।
इन वाक्यांशों और सुझावों के प्रकारों का बार-बार अध्ययन करने से
ऊपर दी गई जानकारी निस्संदेह आपको अपने भाषण को और अधिक सहज बनाने में मदद करेगी।
परिचय और सुझाव। इन वाक्यों को टेप रिकॉर्ड करना सहायक हो सकता है।
और उन्हें बार-बार सुनें। इससे आपको इस नई बात को आत्मसात करने में मदद मिलेगी।
बोलने का तरीका।

और आप सोच सकते हैं...

क्या आप इसे देख सकते हैं...?

और आप प्रसन्न हो सकते हैं...

और आप सोचने लगते हैं कि कब...

आपकी अनुमति से...

अब मैं चाहता हूं कि आप एक नया अनुभव प्राप्त करें।

... इस तरह से कि आपकी जरूरतों को पूरा किया जा सके।

मैं चाहता हूं कि आप इस अनुभव का आनंद लें।

और आपको आश्चर्य होगा...

अब बेशक मुझे पक्का नहीं पता कि आप क्या अनुभव कर रहे हैं। लेकिन शायद
तुम हो...

यह बहुत ही सुखद अनुभव होगा...

और मैं चाहता हूँ कि आप खोज करें...

शायद आप अपनी इस क्षमता में एक विशेष प्रकार का आनंद भी लेते हों...

और देर-सवेर, पता नहीं कब...

और मुझे आश्चर्य है कि क्या यह आपको तब चौंका देगा जब...

मुझे आश्चर्य है कि क्या आप इसे देखकर उत्सुक होंगे...

आपको पहले से ही पता है कि कैसे करना है...

शायद आपको इस बात पर ध्यान देने में कोई आपत्ति न हो...

मैं चाहता हूँ कि आप कुछ खोजें...

मैं चाहता हूं कि आप जिन चीजों के बारे में जानें उनमें से एक यह है...

और मैं चाहता हूं कि आप अपने साथ हो रही एक चीज पर ध्यान दें।

पहले तो..., लेकिन बाद में...

क्या आपने इस बात पर ध्यान देना शुरू कर दिया है?

और मुझे लगता है कि आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि...।

और मैं चाहता हूं कि आप अपने साथ हो रही एक चीज पर ध्यान दें।

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको यह पसंद आएगा कि यह कितना स्वाभाविक रूप से, कितनी आसानी से...

मुझे आश्चर्य है कि क्या आप इसका आनंद लेना चाहेंगे...

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको यह जानकर हैरानी होगी कि...

और मुझे आश्चर्य है कि क्या आप इस तथ्य के बारे में जानने के लिए उत्सुक होंगे कि आप...

शायद ध्यान देते हुए...

शायद अब उसे एहसास होने लगा है...

और शायद आपको यह देखकर आनंद आएगा...

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपने कभी इस बात पर ध्यान दिया है...

शायद आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि...

मैं चाहता हूँ कि आप धीरे-धीरे इस बात के प्रति अधिक से अधिक जागरूक होते जाएँ...

मैं चाहता हूँ कि आप अनुमति देना शुरू करें...
और आपका अवचेतन मन आपको सक्षम बना सकता है...

मुझे आश्चर्य है कि क्या आप ऐसा करने का फैसला करेंगे...या...

पूरी संभावना है कि...

बहुत संभावना है...

और क्या आप इसका अनुभव करने के लिए तैयार होंगे...?
अगर ऐसा है तो आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है...
यह जानकर बहुत अच्छा लगा...

और क्या आपको इसकी शुरुआत नज़र आ रही है...? #

हो सकता है कि आपको यह पसंद आए...

ऐसे समय में, कुछ लोगों को आनंद आता है...

सबसे पहले जिन चीजों के बारे में आप जागरूक हो सकते हैं उनमें से एक यह है...।

और ऐसा प्रतीत होता है कि पहले से ही...

अपने आप को यह देखने का अवसर दें कि क्या...

शायद आपकी उम्मीद से भी जल्दी...

और यदि आप चाहें तो...

और आप सोच सकते हैं कि...

और, एक दिलचस्प तरीके से, आपको पता चलेगा...

और यह जानकर बहुत संतोष मिलता है कि...

और, क्रिस, तुम मुझसे बेहतर जानते हो कि...

यह जानकर बहुत अच्छा और सुकून मिलता है...

आप मंत्रमुग्ध हो जाएंगे और आपको एक प्रबल प्रेरणा महसूस होगी...

और इससे शायद आपको दूसरे अनुभवों और दूसरी भावनाओं की याद आ जाएगी।
तुमनें लिया है। *

मैं चाहूंगा कि आप इस तथ्य को समझें कि...

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको याद दिलाया जाएगा...

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको यह जानकर खुशी होगी...

...सिर्फ ध्यान देकर।

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपने कभी इस बात पर ध्यान दिया है...

और जब आप इस बारे में सोच रहे हों, तो मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि...

मैं चाहता हूँ कि आप अनुमति देना शुरू करें...

महत्वपूर्ण बात यह है कि आपके मन में यह क्षमता हो कि...

मैं आपको एक ऐसी बात याद दिलाना चाहता हूँ जो शायद आप पहले से ही जानते हैं, जो कि
1Sos 22

और ऐसा होने पर, आप इसे नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते...

तो ऐसा लगता है मानो...

लगभग ऐसा ही लगता है जैसे...

लगभग ऐसा लगता है जैसे...

कुछ-कुछ ऐसा ही...

और यह बिल्कुल ठीक है...

और यह ठीक है...

वह ठीक है।

बस यही मायने रखता है...

बस यही सब महत्वपूर्ण है...

मुझे नहीं पता कि आपको इन बदलावों की जानकारी है या नहीं, और इससे कोई फर्क भी नहीं पड़ता।

मुझे आश्चर्य है कि क्या आप यह सीखने में रुचि रखेंगे कि कैसे...

हो सकता है कि आपको पहले से ही इसकी जानकारी हो...

सबसे महत्वपूर्ण बात तो यही है कि आप पूरी तरह से जागरूक रहें...

सुविधा प्रदान करने में सुझावों की प्रक्रिया
Phenomena

मैंने (ब्राउन और फ्रॉम, 1986) आठ चरणों को अनुकूलित और संशोधित किया है जो
सम्मोहनकारी क्रियाओं की एक श्रृंखला को संरचित करने के तरीके की अवधारणा बनाने में यह उपयोगी हो सकता है।
ऐसे सुझाव जो सम्मोहनकारी घटना को उत्पन्न करने के लिए तैयार किए गए हों।

1. ध्यान केंद्रित करना। यह सुझाव दिया जाता है कि सुझावों की एक श्रृंखला का पालन किया जाए।
किसी ऐसी चीज से शुरुआत करें जो मरीज का ध्यान आकर्षित करे या उसे केंद्रित करे।
यह अप्रत्यक्ष रूप से केवल इस प्रकार से बोलकर किया जा सकता है कि
ध्यान आकर्षित करता है या ध्यान खींचता है। उदाहरण के लिए, "कुछ शुरू हो रहा है..."
आपके किसी एक हाथ में कुछ हो गया है, लेकिन आपको अभी तक पता नहीं है कि वह क्या है।"
एक सुझाव विस्मय की भावना पैदा करता है, जिससे चेतना की शक्ति कम हो जाती है।
जिज्ञासा जगाकर मानसिक धारणाओं को स्थापित करना और ध्यान केंद्रित करना। आखिरकार,
कोई व्यक्ति अक्सर अधिकांश लोगों से इस तरह की बात कितनी बार कहता है?

प्रत्यक्ष सुझाव के माध्यम से भी ध्यान केंद्रित किया जा सकता है।
उदाहरण के लिए, सशस्त्र बलों को सुविधा प्रदान करने के लिए सुझाव तैयार करने के मामले में
उत्तोलन के बारे में कोई कह सकता है: "अपने हाथों में होने वाली संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करें।"
ध्यान केंद्रित करने के लिए एक सरल निर्देश का एक और उदाहरण
अधिक महत्वपूर्ण सुझाव देने से पहले यह कहना चाहिए, "मैं सबसे गहन जानकारी चाहता हूँ।"
अपने अवचेतन मन के एक हिस्से को बहुत ध्यान से सुनने के लिए प्रेरित करें। और जब
आपके मन का सबसे गहरा हिस्सा पूरी तरह से सुन रहा है, आपकी 'हाँ' वाली उंगली ऊपर उठ सकती है।
मुझे संकेत देने के लिए।" एरिक्सन अक्सर बहुत सरल शब्दों में कहते थे, "अब मैं चाहता हूं कि आप..."
बहुत ध्यान से सुनो।

2. तात्कालिक अनुभव के प्रति जागरूकता बढ़ाना। विशेष रूप से तब जब
किसी तत्काल क्रिया या संवेदी सम्मोहन घटना को सुगम बनाने का प्रयास करना-
एनोन (उदाहरण के लिए, आइडियोमोटर या आइडियोसेंसरी गतिविधि, एनेस्थीसिया), यह हो सकता है
रोगी को उसकी वर्तमान स्थिति के बारे में जागरूक करना मूल्यवान है।
अनुभव। उदाहरण के लिए, भुजाओं को हवा में उठाने के अगले चरण के रूप में, कोई व्यक्ति
जारी रखें: "और आप मुझे बस इतना बता सकते हैं कि कौन सा हाथ हल्का लगता है?" या,
और अपनी पैंट की बनावट पर ध्यान दें, और उन संवेदनाओं पर जो आपको महसूस होती हैं।
अपनी उंगलियों में ध्यान दें।" इस चरण को आमतौर पर "पेसिंग" कहा जाता है।
किसी गतिविधि या अनुभव का सुझाव नहीं देता, बल्कि केवल इंगित करता है या उसकी तलाश करता है।
वर्तमान जागरूकता बढ़ाने के लिए।

3. अनुभव के किसी भी नए पहलू को नोट करना और स्वीकार करना या नेतृत्व करना
विषय। इसके बाद, एक अपेक्षा पैदा करने के लिए एक सुझाव दिया जाता है और
एक नए अनुभव की प्रत्याशा। अब चिकित्सक के पास एक
सुझाव के प्रति रोगी की प्रतिक्रिया को नोट करने का अवसर। कई सुझाव-
उदाहरण इस चरण को स्पष्ट करेंगे: "और आपके एक हाथ को महसूस होने लगेगा
"और उनमें से एक में हल्कापन विकसित होने लगेगा।" "और उनमें से एक में हल्कापन विकसित होने लगेगा।"
अपने हाथों को। [विराम] और आप गति की प्रवृत्ति को महसूस करने लगेंगे।
एक हाथ में। और फिर एक उंगली फड़कने या हिलने लगेगी, [विराम] और
फिर ऊपर की ओर तैरने लगेंगे। "आपको सुन्नपन और बेहोशी महसूस होने लगेगी।"
आपके दाहिने हाथ में कुछ विकसित होने लगा है। और जब आप इसे नोटिस करते हैं
एनेस्थीसिया शुरू हो रहा है, बस अपना सिर हिलाकर मुझे बता दें। [यदि कोई प्रतिक्रिया न हो]
20 सेकंड के बाद, आगे के सुझाव दिए जा सकते हैं:]
और मुझे नहीं पता कि आपको अपनी उंगलियों में सुन्नपन महसूस होने लगेगा या नहीं।

पहले अपनी हथेली पर या हाथ के पिछले हिस्से पर लगाएं। लेकिन जब आप ध्यान दें कि
सुन्नपन शुरू होने पर, बस अपना सिर हिलाएं। [यदि आवश्यक हो, तो 30 मिनट बाद]
दूसरे विराम के बाद, आप पूछ सकते हैं:] क्या आपको अभी तक सुन्नपन महसूस हो रहा है?

सुझाव के तात्कालिक (प्रक्रिया) लक्ष्य का परिचय।
निकट भविष्य के लिए व्यवहारिक प्रतिक्रिया या वांछित लक्ष्य को आगे नोट किया जाता है।
रोगी। "और जैसे-जैसे वह हल्कापन बढ़ता है, जल्द ही वह पूरा हाथ और
आपकी बांह आपकी गोद से ऊपर उठने लगेगी" [तत्काल लक्ष्य]। "और
ध्यान दें कि वह सुन्नता किस प्रकार से पूरे शरीर में फैलने लगती है।
हाथ ["वह" एक वियोगात्मक भाषा है, इसके विपरीत "आपका" कहना]
हाथ।" कुछ ही समय में वह पूरा हाथ सुन्न हो जाएगा, और
चमड़ी जैसी, और सुन्न। और जब पूरा हाथ बहुत सुन्न महसूस होता है और
"अगर आपको बेहोश कर दिया गया है, तो मुझे बताने के लिए बस अपना सिर हिला दें।"

सुझाव की पुनरावृत्ति और आंशिक प्रतिक्रियाओं को सुदृढ़ करना। यह अक्सर होता है।
सम्मोहन प्रतिक्रिया प्राप्त करने के प्रयास में धैर्य रखना महत्वपूर्ण है।
सुझाव की पुनरावृत्ति, जो मध्यवर्ती प्रतिक्रियाओं पर केंद्रित है।
आपको जो पूर्ण प्रतिक्रिया चाहिए, उसे प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। "और वह हाथ आगे बढ़ रहा है।"
हल्का और हल्का [सांस लेते समय कहा गया], ऊपर उठ रहा है, ऊपर उठ रहा है, बिल्कुल सही
[हल्की सी फड़कन को और मजबूत करते हुए]। और वो तर्जनी उंगली
झटके और उभार [सुझाव के प्रति आंशिक प्रतिक्रिया को और अधिक सुदृढ़ करते हुए],
और बाकी उंगलियों में भी हल्कापन आ जाएगा, मानो वे बड़ी हों।
प्रत्येक उंगली के सिरे और कलाई पर हीलियम के गुब्बारे लगाए जा रहे थे।
तार।" स्वाभाविक रूप से, सुझाव के प्रति अधिक महत्वपूर्ण प्रतिक्रियाएँ भी होती हैं।
सुदृढ़ीकरण के योग्य। "बिल्कुल सही, और यह ऊपर आता है। और आप कर सकते हैं
मुझे इसका सहजता से ऊपर तैरने का तरीका वाकई बहुत पसंद है।"

अलगाव और अनैच्छिक प्रतिक्रिया को प्रोत्साहित करना। सुझावात्मक के रूप में
चरण 4 के अंतर्गत दर्शाए गए अनुसार अनुक्रम जारी रहता है, अब आगे बढ़ना महत्वपूर्ण है।
ऐसी भाषा का प्रयोग करना जो स्वतःस्फूर्तता की भावना को बढ़ावा दे
और अनैच्छिक रूप से प्रतिक्रिया करने के बारे में। उदाहरण के लिए: "और हाथ उठ रहा है;
यह ऊपर तैर रहा है, हल्का होता जा रहा है। और बस उस हाथ को आगे बढ़ने दो।
"अपनी गति और रफ्तार से, अपने आप ऊपर तैरता हुआ।"
सुझाव दस्ताने एनेस्थीसिया के उत्पादन में इस प्रक्रिया को दर्शाते हैं: "नहीं-
जिज्ञासावश यह जानने का प्रयास करें कि वह सुन्नता और बेहोशी कैसे शुरू होती है।
उस हाथ से होकर बहना और फैलना। अपने आप में फैलना और बहना।
अपने तरीके से, बिना वास्तव में कोशिश किए, बस इसे होने देना।"

प्रत्याशा और अपेक्षा का निर्माण करना। कभी-कभी इस प्रक्रिया में
किसी घटना को सुगम बनाने के लिए सुझाव देना सहायक होता है।
उम्मीद जगाएं और जल्द ही मिलने वाली प्रतिक्रिया की प्रत्याशा का भाव पैदा करें।
घटित होते हैं। उदाहरण के लिए: "और जल्द ही आपको इस प्रवृत्ति का एहसास होने लगेगा कि..."
हरकत शुरू होगी, और पहले एक उंगली, फिर दूसरी उंगली विकसित होने लगेगी।
एक हल्कापन। और थोड़ी देर में आपको उंगली में हल्की सी हलचल या हरकत महसूस होगी, और
फिर यह ऊपर उठना शुरू हो जाएगा। और किसी एक के साथ कुछ होने लगा है।
अपने हाथों से छूकर देखो, और जल्द ही तुम्हें पता चल जाएगा कि यह क्या है।

रोगी की प्रतिक्रिया की गति को स्वीकार करना। रोगी की प्रतिक्रिया की गति के अनुसार खुद को समायोजित करें।
प्रतिक्रिया चाहे तीव्र हो या धीमी। व्यवहार की गति को नियंत्रित करके शुरुआत करें।
प्रतिक्रिया देना, उसमें समायोजन करना, उसे स्वीकार करना और उस पर टिप्पणी करना। फिर, सुझाव देना।
गति को बढ़ाने या कम करने ("लीड") के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है।
प्रतिक्रिया। जब उत्तोलन बहुत धीरे-धीरे होने लगे, तब
उदाहरण के लिए, धैर्य रखें और छोटी-छोटी बातों पर ध्यान केंद्रित करते रहें और उन्हें मजबूत करते रहें।

न्यूनतम हलचलें। बाद में, मार्गदर्शक सुझाव दिए जा सकते हैं।
उदाहरण के लिए, "और अब ऐसा लगता है जैसे कोई दूसरी शक्ति उसे धकेलने या खींचने लगती है।"
हाथ ऊपर उठाओ। मानो हथेली के नीचे या उससे जुड़ा हुआ कोई बड़ा हीलियम गुब्बारा हो।
प्रत्येक उंगली के सिरे और कलाई से बंधी डोरियों के साथ, और उस हाथ और बांह से बंधी हुई डोरियों के साथ
चिकित्सक के मार्गदर्शन में, वह व्यक्ति तेजी से, हल्का और हल्का होकर ऊपर तैरने लगेगा।
बांह के निचले हिस्से पर बहुत हल्के से सहलाता है, या बहुत धीरे से उठाता है
मरीज के सांस लेते समय उंगलियों के सिरों को छूना।

सुझावों पर प्रतिक्रिया न देने की स्थिति से निपटना

सुझाव पर कोई प्रतिक्रिया न मिलने पर आप क्या करते हैं? एक विकल्प
इसका मतलब है स्वीकार करना (जैसे, "कोई बात नहीं") और फिर आगे बढ़ जाना।
किसी और बात पर, संभवतः इस सुझाव के साथ कि वे अधिक प्रतिक्रिया देंगे
अगली बार पूरी तरह से। लेकिन शायद सबसे अच्छी रणनीति जो मैंने खोजी है वह यह है कि
समाधि की अवस्था में रोगी से बातचीत करें। आप पूछ सकते हैं, "गहरी समाधि की अवस्था में रहते हुए,
मुझे बस बोलकर बताओ, तुम क्या महसूस कर रहे हो? आपको शायद पता चले कि
आपका सुझाव मरीज को स्पष्ट नहीं था या उसने उसे गलत समझा।
सुझाव। दूसरी ओर, आपको यह भी पता चल सकता है कि किसी प्रकार की प्रतिक्रिया
ऐसी घटना घटित हुई है जिसे बाद में चिकित्सीय लाभ के लिए स्वीकार और उपयोग किया जा सकता है।
उदाहरण के लिए, किसी आइडियोमोटर सिग्नल को प्राप्त करने में विफल होने के बाद
सुझावों के आधार पर, जांच से यह पता चल सकता है कि रोगी को एक अंग में कोई सनसनी महसूस हो रही है।
उंगली, लेकिन "ऐसा लगता है कि यह ऊपर तैरना नहीं चाहती।" इसे स्वीकार किया जा सकता है।
और इसका उपयोग निम्नलिखित तरीके से किया गया: “यह बिल्कुल ठीक है। बहुत से लोग
उंगली हिलने का एहसास होने के बजाय संवेदनाओं का अनुभव करें। इसलिए जब भी आपका
अचेतन मन उस उंगली में एक विशिष्ट संवेदना उत्पन्न करता है, जो दर्शा सकती है
'हां' का संकेत देते हुए, आप स्वेच्छा से इसे ऊपर उठाकर मुझे बता सकते हैं। खुले रहें।
पूछताछ करते समय मरीज़ों की प्रतिक्रिया पर ध्यान दें। इससे आपको कुछ नया सीखने को मिल सकता है।
सफल प्रतिक्रिया को सुगम बनाने के लिए संशोधन, परिवर्तन या सुझाव देने की आवश्यकता है। साथ ही,
धैर्य रखना और आंशिक प्रतिक्रियाओं को प्रोत्साहित करना याद रखें।

यह स्वीकार करना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है कि कई मरीज़ों को ऐसा प्रतीत होता है कि
कुछ घटनाओं का अनुभव करने में जन्मजात रूप से प्रतिभाशाली, और हो सकता है
दूसरों के अनुभव में कठिनाई। इसे इस तरह से समझा जा सकता है।
मरीज इसे एक सामान्य घटना के रूप में देखता है, और इससे विफलता की धारणा कम हो जाती है।

दर्द में सम्मोहन

प्रबंध

परिचय

दर्द का मूल्यांकन और आकलन

Beovncw PRACTICE के लिए आवश्यक है कि हमारे पास तकनीकी ज्ञान हो।
रोगी की जरूरतों का पर्याप्त मूल्यांकन करें। इसका मतलब है कि गैर-चिकित्सक
दर्द के रोगियों का इलाज करने के लिए चिकित्सा मूल्यांकन और प्रक्रियाओं से परिचित होना आवश्यक है।
उपचार के विकल्प। दर्द के रोगियों को शारीरिक जांच करवाना अनिवार्य होना चाहिए।
मनोवैज्ञानिक उपचार से पहले जांच और उचित नैदानिक अध्ययन आवश्यक हैं।
हस्तक्षेप।

इसी प्रकार, चिकित्सकों और दंत चिकित्सकों के लिए अधिक मूल्यांकन करना सीखना अत्यंत महत्वपूर्ण है।
दर्द के जैवभौतिक पहलुओं की तुलना में। विशेष रूप से पुराने दर्द के मामले में।
रोगियों के लिए बहुआयामी मूल्यांकन आवश्यक है (हैमंड और स्टैनफील्ड,
1977), शारीरिक-संवेदी, व्यवहारिक, भावात्मक,
अंतरवैयक्तिक-पर्यावरणीय, और संज्ञानात्मक (और अनुकूली कार्य) घटक-
दर्द के अनुभव के घटक।

साक्षात्कार मूल्यांकन में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं: दर्द का विवरण; बीमारी का इतिहास
दर्द और यह तीव्र है या दीर्घकालिक; पूर्व उपचार, सर्जरी और
दवाइयाँ और उनके प्रभाव; दर्द की समस्या का रिश्तों पर पड़ने वाला प्रभाव-
जहाज, व्यवसाय, अवकाश गतिविधियाँ, यौन गतिविधि आदि; पूर्व-रोग स्तर
कार्यक्षमता; दर्द के संभावित लाभ ("अगर मैं जादुई रूप से इसे दूर कर सकता
आज के इस दर्द के साथ, आपका जीवन कितना अलग होता? आप क्या कर पाते?
ऐसा करने के लिए जो आप अभी नहीं कर सकते? (पूर्ववर्ती कारक, कालिक कारक,
भावनात्मक, संज्ञानात्मक) जो स्थिति बिगड़ने और सुधरने से जुड़े होते हैं
दर्द; और अवसाद का स्तर।

हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जीवनशैली से जुड़े कारक जैसे कि दांत पीसना, शारीरिक मुद्रा में बदलाव आदि,
जीवनशैली को प्रभावित कर सकते हैं।
आदतें (जैसे, लंबे समय तक टेलीफोन का उपयोग और वीडियो गेम खेलना), और पर्यावरण-
मानसिक रसायन (हॉल, 1980) सभी दर्द की समस्याओं में योगदान कर सकते हैं।
एक वर्ष पहले एक 53 वर्षीय महिला मरीज ने मुझसे परामर्श लिया, जिसे 40 वर्षों से यह समस्या थी।
उसे रोजाना गंभीर माइग्रेन होता था। उसने लगभग हर तरह का इलाज करवा लिया था।

और दंत मूल्यांकन। लेकिन पहले साक्षात्कार के दौरान यह स्पष्ट हो गया कि
सुबह उठने पर उसे अक्सर माइग्रेन का सिरदर्द होता था।
सुबह के समय। हालाँकि उसके दांतों में घिसावट के कोई लक्षण नहीं थे,
मैंने उससे कहा कि अगले दिन सोने से पहले वह जानबूझकर अपने जबड़े को ढीला छोड़ दे।
पिछले सप्ताह। अगले सप्ताह उसे सात के बजाय चार माइग्रेन हुए। फिर वह
उन्होंने ब्रुक्सिज्म (दांत पीसने की आदत) के लिए सुझावों के साथ स्व-सम्मोहन सिखाया। अगले सप्ताह उन्होंने
उन्हें केवल एक बार हल्का सिरदर्द हुआ और उन्होंने बताया कि यह सबसे आम सिरदर्द था।
पिछले 40 वर्षों में सबसे आरामदायक सप्ताह! उनकी राहत जारी है। कई बाधाओं के बावजूद
गहन चिकित्सा और दंत चिकित्सा मूल्यांकन, यह व्यवहारिक कारक जो है
सम्मोहन संबंधी हस्तक्षेप के प्रति प्रतिक्रियाशील लोगों को नजरअंदाज कर दिया गया था।

हालांकि, ऐसे अन्य मामले भी बताए जा सकते हैं जिनमें दर्द के चिकित्सीय कारण थे।

पता चला कि इसके लिए चिकित्सा उपचार की आवश्यकता है, सम्मोहन की नहीं। उदाहरण के लिए, एक मेरे पास मनोवैज्ञानिक उपचार के लिए भेजी गई महिलाओं का एक बड़ा हिस्सा संभोग के दौरान दर्द (डिस्पेरियुनिया) से पीड़ित महिलाओं के बारे में उनके स्त्री रोग विशेषज्ञों का कहना है कि उन्हें कोई जैविक विकृति नहीं। हालाँकि, अनुभव ने सिखाया है कि अधिकांश स्त्रीरोग-विज्ञानी (जो आमतौर पर पुरुष होते हैं) विस्तृत विश्लेषण करना नहीं सीख पाए हैं। संभोग के दौरान होने वाले दर्द के जैविक कारणों की पहचान करने के लिए पर्याप्त श्रोणि परीक्षण। (अबरबनेल, 1978; कपलान, 1983)। मेरे अभ्यास में, जब हमारे पास विशेष रूप से प्रशिक्षित स्त्री रोग विशेषज्ञ इन रोगियों का मूल्यांकन करते हैं, हमें इसके जैविक कारण मिलते हैं। 70%-80% मामलों में संभोग के दौरान दर्द होता है। संदेश यह है कि हमें ऐसा नहीं करना चाहिए। संपूर्ण चिकित्सा या मनोवैज्ञानिक (व्यवहारिक, संज्ञानात्मक, पर्यावरणीय) देखभाल की उपेक्षा करना

दर्द से पीड़ित रोगियों का मानसिक और भावनात्मक मूल्यांकन। दर्द एक जटिल विकार है।

दर्द का संवेदी वर्णन प्राप्त करना

दर्द के साथ सम्मोहन चिकित्सा को एक विस्तृत विवरण द्वारा सुगम बनाया जाता है। दर्द के निम्नलिखित संवेदी पहलू: (1) तापीय संवेदनाएँ (उदाहरण के लिए, डिग्री) (1) गर्मी बनाम ठंड; (2) दर्द के गतिज संवेदनाएं और दबाव संबंधी पहलू (उदाहरण के लिए, सुस्त, तीखा, जकड़ने वाला, खुजलीदार, भारी, मरोड़ने वाला, छेदने वाला, भेदने वाला) छुरा घोंपना, पीटना); और (3) दर्द की कल्पना (आकार, आकृति, रंग, बनावट, ध्वनि)। ऐसा करने का एक तरीका विस्तृत मौखिक विवरण प्राप्त करना है। दर्द के संवेदी घटकों के बारे में। यह साक्षात्कार के दौरान किया जा सकता है। एक ऐसा तरीका जिससे मरीज के साथ अच्छा संबंध स्थापित हो और उसे संतुष्ट महसूस हो। सहानुभूतिपूर्वक समझा जाना। उदाहरण के लिए, मैं आमतौर पर रोगी से पूछता हूँ कि... मुझे बताइए कि निम्नलिखित में से कौन सा विशेषण उनके दर्द के एक पहलू का वर्णन करता है:

दर्द, धड़कन, जकड़न, चुभन, जलन, तीखापन, ठंडक, संक्षारकता, ऐंठन
कुचलना, काटना, छेद करना, मंद, चमकना, टिमटिमाना, कुतरना, पीसना, पकड़ना,
भारी, गर्म, खुजलीदार, चीरने वाला, लगातार परेशान करने वाला, मतली लाने वाला, सुन्न, भेदने वाला, चुभने वाला
चुभन, धड़कन, स्पंदन, खुरचने, जलन, तीखापन, चुभन, दर्द, ऐंठन
चीरना, निचोड़ना, चुभना, डंक मारना, फाड़ना, धड़कना, झुनझुनी होना, मरोड़ना।

दर्द का विस्तृत संवेदी वर्णन न केवल तालमेल स्थापित करता है बल्कि इसके अलावा, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह आपको ऐसे सुराग प्रदान करता है जो मूल्यवान हो सकते हैं यदि संवेदनाओं के प्रतिस्थापन या विकल्प के लिए या अन्य उद्देश्यों के लिए तकनीकों का उपयोग किया जाता है। दर्द के अनुभव की सम्मोहक पुनर्व्याख्या। इसके अलावा, इनमें से कई ऊपर सूचीबद्ध दर्द के वर्णनकर्ता रोगी और चिकित्सक दोनों के लिए कल्पनात्मक चित्र प्रस्तुत करते हैं। जिसका उपयोग बाद में छवि संशोधन की तकनीक के साथ किया जा सकता है।

दर्द के गुणात्मक पहलुओं का आकलन कागज के माध्यम से भी किया जा सकता है। मैकगिल पेन प्रश्नावली (मेलज़ैक, 1975) जैसे पेंसिल उपकरण और कमर दर्द प्रश्नावली (लीविट, गैरोन, व्हिस्लर, और (शेनकोप, 1978)। मरीजों से उनके चित्र बनवाना भी ज्ञानवर्धक हो सकता है। दर्द या कम से कम सम्मोहन में यह कल्पना करना कि उनका दर्द कैसा दिखता है। चित्र इससे दर्द के स्थान का उपयोगी आकलन हो सकता है और स्वाभाविक रूप से सुझाव भी मिलेंगे। सम्मोहन के दौरान बाद में संशोधन के लिए चित्र। निर्धारण हेतु रेखाचित्र। दर्द के स्थान का पता लगाने में रोगी को पेज देने से विशेष रूप से सुविधा हो सकती है।

शरीर के आगे और पीछे के हिस्से का रेखाचित्र और साथ में निर्देश भी दिए गए हैं।
दर्द वाले क्षेत्रों को चिह्नित करें या छायांकित करें।

सम्मोहन संबंधी रणनीतियों और तकनीकों की रूपरेखा
दर्द का प्रबंधन

इस अध्याय में आपको सम्मोहन की कई तकनीकें मिलेंगी।
आपके लिए इस पर चर्चा की गई है और इसका उदाहरण प्रस्तुत किया गया है। आपको निम्नलिखित बातें उपयोगी लग सकती हैं।
प्रमुख सम्मोहनात्मक दर्द नियंत्रण रणनीतियों और तकनीकों की अवधारणा
इन रणनीतियों के अंतर्गत आने वाली जानकारी इन विधियों को समझने में उपयोगी हो सकती है।

I. अंतर्दृष्टि बढ़ाने या संघर्ष का समाधान करने के लिए अचेतन अन्वेषण
ए. आइडियोमोटर सिग्नलिंग
बी. आंतरिक सलाहकार तकनीक
सी. निर्देशित कल्पना
डी. सम्मोहन प्रक्षेपी तकनीकें
II. एनेस्थीसिया या एनाल्जेसिया उत्पन्न करना
ए. प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सुझाव
बी. बिम्ब और बिम्ब संशोधन
सी. दर्द का वैचारिक प्रेरक अवरोध
डी. दर्द में धीरे-धीरे कमी आना
ई. अंतर्विस्तार तकनीक और रूपकों का प्रयोग
एफ. मुट्ठी बंद करने की तकनीक
जी. दर्द में वृद्धि और कमी
III. दर्द का संज्ञानात्मक-संवेदी परिवर्तन
ए. शरीर विच्छेदन
बी. लक्षण प्रतिस्थापन
सी. दर्द का विस्थापन
डी. संवेदनाओं का प्रतिस्थापन या स्थानान्तरण
ई. संवेदनाओं की पुनर्व्याख्या
एफ. दर्द के कार्य या अर्थ का अचेतन अन्वेषण
जी. स्मृतिलोप
एच. समय विरूपण
I. व्यापक समय वियोग
जे. दर्द सहनशीलता बढ़ाना
1. आंतरिक संवाद के लिए सम्मोहनोत्तर सुझाव
2. ट्रिगर्स और दर्द से निपटने का मानसिक पूर्वाभ्यास
3. दर्द बढ़ाने वाले कारकों के प्रति संवेदनहीनता
के. आंतरिक सलाहकार तकनीक (अर्थ और कारणों का पता लगाने के लिए)
दर्द)

IV. दर्द के प्रति जागरूकता कम करना (ध्यान भटकाने की तकनीकें)

समय वियोग

सुखद दृश्यों और कल्पनाओं की कल्पना करना

विचारों में लीन होना

पर्यावरण के प्रति बढ़ी हुई जागरूकता के माध्यम से बाहरी व्यवधान।
मेंट

ई. रहस्यमय अनुभवों को जगाना

सफेद >

रणनीति और तकनीक का चयन: इनमें से किस रणनीति और तकनीक का चयन किया जाता है?
उपयोग करने की रणनीतियाँ? मेरी व्यक्तिगत पसंद पहले यह निर्धारित करना है कि
रणनीति I से तकनीक (जैसे, आइडियोमोटर अन्वेषण) जो एक अचेतन
गतिशील या अतीत की घटना समस्या का हिस्सा नहीं है। यह आमतौर पर हो सकता है
एक ही सत्र के एक भाग में मूल्यांकन किया जाता है, हालांकि यदि कारक उजागर होते हैं
समस्या के समाधान के लिए एक या दो साक्षात्कार की आवश्यकता हो सकती है।
दर्द के आकलन की पारंपरिक रणनीतियों (जैसे, कैरोली और जेन्सेन, 1987) में से एक यह है कि
वे संभावित कारण के रूप में अचेतन कारकों की संभावित भूमिका की उपेक्षा करते हैं।
दर्द की समस्या का। ऐसे अवसर होते हैं जब दर्द की समस्या, या उसका कोई हिस्सा,
दर्द की समस्या अतीत के आघात (जैसे, अनाचार) से जुड़ी हो सकती है या किसी अन्य कारण से हो सकती है।
अचेतन उद्देश्यों के लिए (उदाहरण के लिए, आत्म-दंड के लिए)। हम यह परिकल्पना कर सकते हैं कि
यह स्थिति विशेष रूप से तब हो सकती है जब दर्द का कारण अज्ञात हो और
दर्द का किसी भी रोगशारीरिक प्रक्रिया से कोई कारण संबंध नहीं हो सकता है, जहां दर्द
दर्द सामान्य से अधिक तीव्र प्रतीत होता है, और/या जब दर्द
यह उचित समय से अधिक समय तक चलता है।

दर्द के लिए सम्मोहन चिकित्सा में एक संक्षिप्त नियमित जांच शामिल होनी चाहिए (उदाहरण के लिए,
यह निर्धारित करने के लिए कि क्या अचेतन कारक इसमें योगदान करते हैं, आइडियोमोटर सिग्नलिंग का उपयोग किया जाता है।
समस्या (हैमंड और चीक, 1988; रॉसी और चीक, 1988)।

जब यह निर्धारित हो गया है कि मनोवैज्ञानिक और अचेतन कारक
यदि समस्या में कोई भूमिका नहीं निभाते हैं, तो सुझावात्मक सम्मोहन का उपयोग किया जा सकता है।
पेश किया गया। इसलिए आगे यह अनुशंसा की जाती है कि आप यह निर्धारित करें कि
रणनीति II तकनीकें (उदाहरण के लिए, एनेस्थीसिया के सुझाव, आइडियोमोटर टर्न-ऑफ)
दर्द को कम करने या उसे नियंत्रित करने में (जैसे कि कल्पना में बदलाव) सफलता मिलती है।
परेशानी। जब ये अधिक सरल तकनीकें पूरी तरह से कारगर नहीं होतीं।
यदि यह प्रभावी साबित हो जाता है, तो हम अधिक जटिल तकनीकों के साथ प्रयोग कर सकते हैं।
ये तकनीकें रणनीति III और IV के अंतर्गत आती हैं। विशेष रूप से ये तकनीकें
यह तब फायदेमंद होता है जब दर्द दीर्घकालिक हो और दर्द के कई स्थान मौजूद हों।
कुछ तकनीकें (जैसे, समय से अलगाव, सुखद दृश्यों की कल्पना करना)
यह मुख्य रूप से उन रोगियों के लिए उपयोगी है जो कम से कम कुछ समय के लिए निष्क्रिय रह सकते हैं।
उदाहरण के लिए, यदि कोई रोगी भविष्य या अतीत के किसी समय की कल्पना कर रहा है, तो उस दिन।
उन्हें दर्द नहीं हो रहा था, यह आंतरिक तल्लीनता एक साथ होने वाली क्रियाओं को रोकती है।
लोगों के साथ बातचीत या व्यावसायिक कार्यों का निष्पादन। जब
कई स्थानों पर दर्द वाले या
दर्द के प्रकारों के लिए, उनके साथ काम करके शुरुआत करना भी आपके लिए मददगार हो सकता है।
सबसे आसान या कम जटिल समस्या से शुरू करें। उस समस्या से शुरू करें जहाँ आप
सफलता की उच्चतम संभावना का अनुमान लगाएं। एक का सफल प्रबंधन
दर्द का क्षेत्र या समस्या रोगी की आत्म-प्रभावकारिता और उनके इस विश्वास को बढ़ाएगी कि
अन्य समस्याओं (क्षेत्रों) में भी सफलता की उम्मीद की जा सकती है।
सफलता को बढ़ावा देता है।

जब समय मिले, तो सम्मोहन दर्द का निर्धारण करना भी उपयोगी होता है।
वे प्रबंधन तकनीकें जिनका उपयोग करने में रोगी सबसे अधिक कुशल है और जो

ये तकनीकें व्यक्तिगत रूप से उनके लिए सबसे अधिक प्रभावी हैं। आपको शायद यह पता चल जाएगा।
शुरुआत में दर्द को नियंत्रित करने की तकनीकों को प्रदर्शित करना सबसे अधिक सहायक होता है।
चिकित्सक द्वारा प्रेरित तीव्र दर्द; उदाहरण के लिए, दस्ताने बनाने से शुरुआत करें
दर्द को रोकने के लिए दी जाने वाली एनेस्थीसिया, जो हेमोस्टैट के उपयोग से प्रेरित होती है या
नाखून घिसनी।

दर्द प्रबंधन के लिए कई प्रकार की सम्मोहनकारी रणनीतियाँ उपलब्ध हैं।
जिसकी समीक्षा इस अध्याय के पहले भाग में की जाएगी। सफलतापूर्वक
हालांकि, जैविक दर्द को नियंत्रित करने के लिए, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि
उपचार के शुरुआती दौर में बार-बार सुदृढ़ीकरण सत्र आयोजित किए जाते हैं। विशेष रूप से, यह रहा है
(क्रेसिलनेक और हॉल, 1985) ने सुझाव दिया कि हमें दर्द को और मजबूत करना चाहिए।
जैसे ही मरीज को बीमारी के दोबारा होने का पता चले, जितनी जल्दी हो सके नियंत्रण स्थापित करें।
दर्द के कारण। इसलिए, पहले 24 घंटों में डॉक्टर से मिलना आवश्यक हो सकता है।
रोगी को कई बार (उदाहरण के लिए, हर चार घंटे में) सम्मोहन करना चाहिए और स्व-सम्मोहन का अभ्यास करना चाहिए।
जितनी जल्दी हो सके सीख लिया।

हमें अहंकार को मजबूत करने की भूमिका को भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।
दीर्घकालिक दर्द से पीड़ित रोगियों के लिए सम्मोहन चिकित्सा का प्रयोग। दीर्घकालिक दर्द से पीड़ित रोगी।
आम तौर पर उनमें आत्मसम्मान और आत्ममूल्य की कमी की भावना भी विकसित हो जाती है जो संभवतः
सम्मोहन संबंधी सुझावों के प्रति प्रतिक्रियाशील होना। इसके अलावा, स्व-सम्मोहन प्रदान करता है
ऐसे मरीज़ जो सक्रिय स्व-प्रबंधन रणनीति अपनाते हैं, उनमें कुछ सुधार हो सकता है।
अपने जीवन पर नियंत्रण और प्रभुत्व की भावना।

हमारे अधिकांश मरीज़ पूर्ण बेहोशी की अवस्था उत्पन्न करने में सक्षम नहीं हैं।
और सम्मोहन के माध्यम से उनके सभी दर्द को दूर करना। हालाँकि, उन लोगों के लिए भी
जिन रोगियों में सम्मोहन की इतनी प्रतिभा होती है, हमें उनका सारा दर्द दूर कर देना चाहिए।
कुछ ही स्थितियों में: (1) दंत चिकित्सा एनेस्थीसिया; (2) प्रसव; (3)
असाध्य रोग (जैसे, कैंसर का दर्द); (4) जब सम्मोहन का प्रयोग किया जा रहा हो
सर्जिकल एनेस्थीसिया; (5) फैंटम लिम्ब पेन; और (6) संभवतः उपचार के लिए
दाद या गठिया के दौरे (क्रैसिलनेक और हॉल, 1985)। अन्य मामलों में, हम
कुछ "संकेत" दर्द छोड़ने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए ताकि रोगी को
खुद को चोट पहुंचाना और इस प्रकार नए लक्षणों के विकास से होने वाला दर्द या
मरीज की हालत बिगड़ने का पता चल जाएगा और इसकी सूचना दी जाएगी।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि दर्द का इलाज करने वाले चिकित्सकों के रूप में हमें एक यथार्थवादी दृष्टिकोण अपनाना चाहिए।
सम्मोहन की भूमिका के संबंध में दृष्टिकोण। सम्मोहन किसी भी अन्य चिकित्सा पद्धति की तरह है।
या मनोवैज्ञानिक तकनीक: यह हर मरीज पर प्रभावी नहीं होती।
सम्मोहन से रोगियों को दर्द में जबरदस्त राहत मिलती है; अन्य लोगों को यह स्पष्ट रूप से राहत देता है।
कुछ लोगों को इससे राहत पाने में मदद मिलती है, लेकिन उन्हें राहत के अन्य तरीकों की भी आवश्यकता है; कुछ लोगों को
लगता है कि इससे भी राहत मिलती है।
दर्द के भावात्मक घटकों को कम करता है (प्राइस और बार्बर, 1987), जिससे
संवेदी दर्द अधिक सहनीय हो जाता है; और कुछ रोगियों को इससे कोई लाभ नहीं मिलता है।
सम्मोहन। इसलिए हमें गैर-सम्मोहन उपचारों से भी परिचित होना चाहिए।
उपचार के विकल्पों में दवाएं, नर्व ब्लॉक और ट्रिगर पॉइंट इंजेक्शन शामिल हैं।
भौतिक चिकित्सा, ट्रांसक्यूटेनियस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिमुलेशन (टीएनएस), और
बायोफीडबैक। दर्द के उपचार की बात करें तो, सम्मोहन चिकित्सक
इसे अकेले काम नहीं करना चाहिए। एक बहुविषयक टीम आदर्श है, और
अंतःविषयक सहयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है।

अध्याय का संक्षिप्त विवरण

इस अध्याय के पहले भाग में आपको विभिन्न प्रकार की सम्मोहन विधियों से परिचित कराया जाएगा।
दर्द प्रबंधन की तकनीकें और इनके लिए मौखिक अभिव्यक्ति के मॉडल
तकनीकें। बाद में, कई स्थितियों जैसे कि एमआई- के लिए विशिष्ट सुझाव दिए गए।
गुर्दे की बीमारी, गठिया, कैंसर और दाद के बारे में जानकारी दी जाएगी।

सम्मोहनात्मक दर्द की तकनीकें
प्रबंध

जोसेफ बार्बर, पीएच.डी.

लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया

हालांकि अवधारणात्मकता के कई तरीके हैं-

सम्मोहन द्वारा दर्द प्रबंधन की तकनीकों का उपयोग करना, और जबकि अलग-अलग चिकित्सक निश्चित रूप से तकनीकों को अलग-अलग तरीके से लागू करना सहायक होता है। परिकल्पना को प्राप्त करने के चार बुनियादी तरीकों पर विचार करें- दर्द नियंत्रण पर ध्यान दें:

1.

दर्द निवारक या बेहोशी की दवा बनाई जा सकती है केवल सुझाव देकर सम्मोहित व्यक्ति दर्द की अनुभूति बदल रही है, यह क्षेत्र कम हो रहा है, या वह क्षेत्र कम हो रहा है सुन्न कर दिया जाता है, जिससे दर्द धीरे-धीरे कम हो जाता है। दिखाई देना। किसी मरीज के लिए यह आसान हो सकता है। आराम में कमी आने के बजाय बढ़ती हुई सुविधा पर ध्यान दें। दर्द का अनुभव करना; इस प्रकार एक विशिष्ट अनुभूति- जैसे कि बेहोशी से जुड़ा हुआ उदाहरण के लिए, इसे विशेष रूप से सुझाया जा सकता है: आपको शायद एनेस्थीसिया का एहसास याद होगा- अतीत से थिसिया, और पहले से ही शुरू करें ऐसी सुन्न कर देने वाली राहत की कल्पना करना धीरे-धीरे, बस थोड़ा-थोड़ा करके, और अधिक होने लगा है। अधिक स्पष्ट।" वैकल्पिक रूप से, रोगी ध्यान देने के लिए एक विशिष्ट फोकस दिया जा सकता है दर्द में कमी आना। उदाहरण के लिए, यह हो सकता है उपचार से पहले रोगी से पूछना सहायक होता है। अपने दर्द को 0 से 100 के पैमाने पर रेट करने के लिए। 10, “0” का अर्थ है बिल्कुल भी दर्द नहीं, और “10” असहनीय पीड़ा का प्रतिनिधित्व करते हुए। (पा- मरीज अपने दर्द का आकलन काफी विश्वसनीय तरीके से कर सकते हैं, क्योंकि स्टर्नबैक [1982] वर्णन करता है।) इसके बाद- सम्मोहन के दौरान, सम्मोहनित रोगी हो सकता है उन्होंने कहा, "पहले आप अपने को रेट कर सकते थे।" दर्द, संख्याओं का उपयोग करके। मैं चाहता हूँ कि आप देखें अभी, तुम्हारे मन के किसी कोने में, इसी वक्त, और ध्यान दें कि आपको कौन सा नंबर दिखाई देता है, और ध्यान दें वह संख्या बदलने लगी है।" आगे इन्हें जोड़ने के लिए सुझाव दिए जा सकते हैं

दर्द की अनुभूति के साथ संख्या, और इसके लिए
धीरे-धीरे घटते परिमाण को महसूस करना-
संख्याओं का अनुपात।

किसी दर्दनाक अनुभूति को किसी अन्य अनुभूति से प्रतिस्थापित करना
अलग, कम दर्दनाक अनुभूति हो सकती है-

अक्सर किसी मरीज को कुछ सहन करने में सक्षम बनाना
उस क्षेत्र में लगातार महसूस हो रहा है लेकिन नहीं
इससे पीड़ित होना। चुभने वाले दर्द का अहसास होना।
इसे दृश्यता की अनुभूति से प्रतिस्थापित किया जा सकता है।
उदाहरण के लिए, उत्सव: "चुभने वाली सुइयाँ"
आश्चर्यजनक तरीके से, कुछ बन सकता है-
कितना नीरस, उतना गर्म नहीं, इसलिए
कि भविष्य में किसी समय, शायद
दो मिनट में, शायद दो घंटे में, आप कर सकते हैं
अजीब सी भिनभिनाहट या कंपन पर ध्यान दें।
कुंद, गर्म सुइयों का एहसास।"
कुछ रोगियों में, प्रतिस्थापन तब आसान होता है जब
प्रतिस्थापित भावना पूरी तरह से नहीं है
सुखद; जलन वाला तंत्रिका दर्द हो सकता है-
उदाहरण के लिए, एक परेशान करने वाली खुजली या
गुदगुदी करना; एक मरीज जिसे किसी कारणवश इसकी आवश्यकता होती है
उत्तेजना के प्रति जागरूक बने रहना
उदाहरण के लिए, दर्द में आराम मिल सकता है
इस तकनीक का उपयोग किया जाता है।

दर्द के केंद्र का विस्थापन

शरीर के किसी अन्य भाग में, या कभी-कभी, किसी अन्य अंग में
शरीर के बाहर का क्षेत्र, फिर से प्रदान कर सकता है
रोगी को आगे की पढ़ाई जारी रखने का अवसर मिलता है।
संवेदनाओं का अनुभव करना, लेकिन कम संवेदनशील तरीके से।
कम दर्द वाला क्षेत्र।
क्षेत्र आमतौर पर इसके कम मनोवैज्ञानिक महत्व पर आधारित होता है।
तकनीकी भेद्यता, और सुझाव छोड़ सकते हैं
रोगी को विकल्प चुनने की स्वतंत्रता; उदाहरण के लिए: "जैसे
आप ध्यानपूर्वक देखते रहें
अगर आपके पेट में कोई तकलीफ हो तो मुझे बताएं।
जब आप पहली बार बहुत मामूली अंतर को नोटिस करना शुरू करते हैं
उस भावना की गति... बिल्कुल सही।
अब बस ध्यान दीजिए, जैसे-जैसे आंदोलन जारी रहता है,
शायद एक चक्रीय तरीके से, वृद्धि करने के लिए... है
यह दक्षिणावर्त या वामावर्त दिशा में घूम रहा है।
समझदारी भरा? ... ठीक है, अब बस आगे बढ़ते रहिए।
जिज्ञासु रहें क्योंकि आप ध्यान दें कि यह भावना कैसे उत्पन्न हो सकती है।
लगातार बढ़ते हुए आगे बढ़ते रहना
पेट के चारों ओर गोल-गोल घूमता हुआ सर्पिलाकार आकार।
पुरुषों को देखें, और ध्यान दें कि वह किस पैर से हिलना शुरू करता है।
"में..." और इसी तरह, जैसे-जैसे भावना व्यक्त होती है...
किसी अंग में जाने का इशारा किया, शायद यहाँ तक कि
किसी एक पैर की उंगली या हाथ की उंगली में केंद्र में, या हिलाने के लिए
शरीर से पूरी तरह बाहर।

जागरूकता का अलगाव पैदा किया जा सकता है।

जब मरीज को बहुत अधिक आवश्यकता नहीं होती है
कार्यात्मक (उदाहरण के लिए, चिकित्सा या दंत चिकित्सा के दौरान)
प्रक्रिया) या जब कोई स्थिति

रोगी लगभग गतिहीन (उदाहरण के लिए, दौरान)
किसी असाध्य बीमारी के अंतिम चरण)।
मरीज को आसानी से शुरुआत करना सिखाया जा सकता है
मनोवैज्ञानिक रूप से स्वयं को अनुभव करना-
स्वयं को किसी अन्य समय, स्थान या अवस्था में, जैसे कि
एक जीवंत दिवास्वप्न। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति
सुझाव दें कि रोगी स्वयं इसका अनुभव करे।
या खुद को तैरती हुई महसूस करना, और यह कि "आपका मन,
आपकी जागरूकता, आसानी से बाहर तैर सकती है
अपने शरीर को हिलाओ और खिड़की के पास चले जाओ।
ताकि आप बाहर की दुनिया देख सकें..." या
कोई यह सुझाव दे सकता है कि रोगी को तैरने के लिए बाहर निकाल दिया जाए।
कमरे के किनारे से निकलकर वह या किसी भी स्थान पर जा सकता है।
उसे अच्छा लगेगा।

सुझावों के उदाहरण
बनाने के लिए घटती संख्या
आराम

कुछ समय पहले, आप बहुत सटीक रूप से ऐसा कर पाए थे।
अपने दर्द का स्तर 0 से 10 के बीच किसी संख्या में बताएं।
भविष्य में जब भी आप चाहें
अगर आप अधिक सहज महसूस करना चाहते हैं, तो आप ऐसा कर सकते हैं। बस आपको।
आपको बस अपनी आंख के कोने में देखना है
ध्यान दें और देखें कि इससे कौन सी संख्या जुड़ी हुई है।
आपको जितना दर्द महसूस हो रहा है, उसके अनुसार। फिर, बस
देखो... बस देखते रहो जैसे ही संख्या शुरू होती है
बदलाव। मुझे ठीक से नहीं पता कि वह क्या होगा।
पसंद है। शायद यह धीरे-धीरे फीका पड़ने लगेगा।
आपकी दृश्य जागरूकता से, और ऐसा करते समय
कम संख्या में लोग सामने आने लगेंगे
पृष्ठभूमि। उदाहरण के लिए, यदि आप महसूस करते हैं और देखते हैं
एक "8" पर, आप रेखाओं को देखना शुरू कर सकते हैं।
“8” धीरे-धीरे लुप्त होने लगेगा, और “7” अधिक प्रचलित हो जाएगा।
स्पष्ट। या शायद "8" के वक्र
सीधे और शिथिल होने लगते हैं, और अधिक
“7” के कोणों की तरह, जब तक कि कुछ समय बाद,
“7” की कोणीयता अपना रूप ले लेगी
“6” के मनमोहक घुमाव। और शायद “6”
फिल्म के कैलेंडर के पन्नों की तरह, यह होगा
हवा के झोंके से उड़कर, अंधेरे में दूर,
एक "5" छोड़कर। और शायद "5" शुरू हो जाएगा
धीरे-धीरे खुलना, और शीर्ष पर रेखा
धीरे-धीरे धुंधला होता जाएगा जब तक कि आपको यह एहसास न हो जाए कि अब वह मौजूद नहीं है।
वास्तव में वहां "5" होना चाहिए था, लेकिन "4" होना चाहिए था। या शायद
कुछ संख्याओं को पूरी तरह से छोड़ दिया जाएगा, और

आप शायद उम्मीद से कहीं अधिक जल्दी शुरुआत कर सकते हैं
एक सुंदर सफेद हंस की छवि होना,
धीरे-धीरे आगे बढ़ते हुए, इसका सुंदर लंबा वक्र
गर्दन आपको बहुत स्पष्ट रूप से किसी चीज़ की याद दिलाती है।
“2।” या फिर, “2” को देखकर आपको याद आता है...
एक हंस की याद दिलाता है। और सिर्फ हंस की ही याद नहीं दिलाता,
लेकिन, किसी तरह, ऐसा महसूस होने लगता है जैसे कि आप,
वे भी धीरे-धीरे आगे बढ़ रहे हैं, चिकनाई के साथ।
और कृपा आपके जीवन का अधिकाधिक हिस्सा बनती जा रही है
जागरूकता... और जब भी आप चाहें
जितना आप सहज महसूस करते हैं, उससे कहीं अधिक सहज महसूस करते हैं, आप सभी
आपको बस अपने मन के किसी कोने में देखना है।
और वह संख्या देखें जो आपको महसूस होती है। और वह संख्या
आपको लगता है कि यही वह संख्या है जो आप देखते हैं, और वह संख्या
आप जो देखते हैं वही संख्या आपको महसूस होती है। और फिर बस
बस देखते रहो... संख्याओं को देखते रहो, और
आपकी भावनाएं बदलने लगती हैं। और एक खूबसूरत
हंस, या क्या यह केवल "2" की शीतलता है, ऐसा है
इसके साथ रहना कहीं ज्यादा आसान है, है ना?

इस प्रकार रोगी को पोस्टहिप्नोटिक दवा दी गई।
भविष्य में होने वाले दर्द से निपटने के लिए सुझाव। कैसे-
ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि मरीज को किसी भी तरह की अपेक्षा न हो।
इस नए अनुभव से बहुत कुछ सीखने को मिला, कोई सुझाव नहीं।
पूर्ण दर्द निवारण के लिए दवा दी गई (कोई “0” नहीं)
उदाहरण के लिए, सुझाव दिया गया था), और आगे कारण-
यह जोड़ा गया:]

नोव, मैं तुम्हें वास्तव में अच्छी तरह से नहीं जानता, और
आप मुझे अभी तक बिल्कुल भी अच्छी तरह से नहीं जानते...
इसलिए मुझे सच में नहीं पता कि आपको कितनी राहत मिल सकती है।
मुझे उम्मीद है, सचमुच उम्मीद है, कि जब तुम मेरे यहाँ से जाओगे तो मुझे कैसा महसूस होगा।
कार्यालय। हो सकता है कि आज कुछ समय बाद, और
मुझे ठीक से समय नहीं पता, शायद 10:30 बजे।
सुबह, या शायद दोपहर के ठीक एक सेकंड बाद,
या शायद आज शाम 6:18 बजे... मैं सच में नहीं बता सकता।
बताइए कि कितना समय होगा... मैं भविष्यवाणी नहीं कर सकता।
भविष्य... लेकिन शायद यह दिलचस्प होगा
आपको, या आपके लिए सुखद भी हो सकता है, यह देखकर।
आज कुछ समय बाद, लेकिन मुझे नहीं पता क्या होगा।
ठीक उसी समय, अचानक यह महसूस करने के लिए कि कितना
जितना आपने सोचा था उससे कहीं अधिक आरामदायक महसूस कर रहे हैं
आप शायद ऐसा कर सकते हैं। लेकिन मुझे नहीं पता कि क्या उम्मीद करनी चाहिए। मैं
अगर आप यहां से निराश होकर चले गए तो मुझे बहुत आश्चर्य होगा।
बहुत राहत मिली; मुझे बहुत आश्चर्य नहीं होगा अगर
बाद में पता चला कि आज बाद में आपको बेहतर महसूस हुआ।
लेकिन सुनो... भले ही आज देर शाम तक तुम्हारी तबीयत बेहतर हो जाए,
या तो आज सुबह बाद में, या आज दोपहर बाद, या
आज रात भी, सोने की तैयारी करने से ठीक पहले,
यह मानने का कोई कारण नहीं है कि ऐसा हुआ है

आप और मुझसे संबंधित किसी भी चीज़ से जुड़ी कोई भी बात
आज शायद ऐसा किया गया होगा। वास्तव में इसकी कोई आवश्यकता नहीं है।
किसी घटना के घटित होने का तरीका या कारण जानना

इसका आनंद लेने के लिए। इसलिए कोई कारण नहीं है
किसी विशेष कारण को मान लेना। वास्तव में,
आपको जो भी राहत महसूस हो, वह अत्यंत सुखद हो।
आपको यह इतना आनंददायक लग सकता है कि शायद आप इसे भूल भी जाएं।
इस बात की परवाह करें कि ऐसा क्यों होता है।

ऐसे सुझावों का उद्देश्य यह था कि
रोगी की किसी भी अपेक्षा को दूर करें
मेरी अपनी अपेक्षाओं के साथ-साथ किसी भी अन्य अपेक्षा के बारे में भी मेरी यही राय थी।
रोगी को इस बारे में जो संदेह हो सकता है
सम्मोहन की प्रभावकारिता और समस्याओं को दूर करने के लिए
वह नियंत्रण या शक्ति जो अन्यथा हो सकती थी
बाधित राहत।]

उदाहरणात्मक विच्छेदक
प्रतिरोध के साथ सुझाव
दीर्घकालिक दर्द रोगी

मुझे आश्चर्य होता है, भले ही आप अभी भी लेटे हुए हैं
उपचार तालिका, यदि आप इसे याद रखना चाहें तो-
बहुत समय पहले, जब आप ऐसा नहीं करते थे
बहुत दर्द हुआ। या शायद आपको याद हो।
नर्व ब्लॉक बंद होने पर कैसा लगा?
दर्द। वह वाकई एक शानदार अनुभव था।
और, हालांकि ऐसा दोबारा हो सकता है, मुझे वास्तव में
मुझे संदेह है कि यह आज हो सकता है। वास्तव में, यदि
आज बाद में आपको बेहतर महसूस होगा, आप अपने रास्ते पर हैं।
घर, घर पहुँचने के बाद, जब आप खड़े हों-
रसोई में काम करते समय, या जैसे ही आप अंदर जा रहे हों
आपके बिस्तर के मामले में, यह संभावना नहीं है कि यह इसका परिणाम है।
आज हमने आपके लिए जो कुछ भी किया है, उसके लिए हम आभारी हैं।
आपको जानने के बाद, ऐसा लगता है कि इसकी संभावना कम है कि
जिस किसी को आपकी जैसी जटिल समस्या हो,
आज बहुत राहत मिलने वाली है, या फिर
अगर आप ऐसा करते हैं, तो यह शायद महज एक संयोग है, बस।
एक संयोग। कौन जानता है कि आपको कितना आराम मिलेगा।
क्या हो सकता है? मेरे पास नहीं है। खैर, कम से कम मुझे तो नहीं पता।
बिल्कुल। मुझे यकीन है कि आपको कुछ राहत मिलेगी।
कौन नहीं कर सकता। लेकिन वास्तव में कितना है?
यह बात मुझे भी उतनी ही अस्पष्ट है जितनी आपको। मैं आपको नहीं जानता।
मैं तुम्हें समझ नहीं पा रहा हूँ, मैं तुम्हारे दर्द को महसूस नहीं कर पा रहा हूँ।
मैं आपकी पीड़ा को पूरी तरह से नहीं समझ पा रहा हूँ, इसलिए ऐसा करना उचित नहीं होगा।
अगर मैं यहाँ खड़े होकर आपको ये सब बताऊँ तो ये बहुत बेवकूफी होगी।
आज आपको बेहतर महसूस होगा।
क्योंकि तुम वहाँ लेटे हुए मेरी बातें सुन रहे हो

आपकी आंखें बंद हैं, आपका शरीर और अधिक आराम कर रहा है और
हर सांस के साथ और अधिक। जो भी हो।
आपको जो राहत महसूस हो सकती है, या तो अभी या आज बाद में,
या कल सुबह जब आपका समय आएगा
जागृत होना, कि राहत बस एक ऐसी चीज है जो घटित होती है-
पेन, और मुझे नहीं पता क्यों, और मुझे नहीं पता
कैसे? आपको शायद इसके बारे में कुछ जानकारी हो।
जब यह घट रहा हो, या पता चलने के तुरंत बाद
बेहतर महसूस कर रहा हूँ, या शायद अगले महीने या उसके अगले महीने
साल। मुझे नहीं पता। आखिरकार, समय केवल

यह सापेक्ष है, लेकिन कभी-कभी बहुत भ्रामक होता है।
आज तुम्हारी मम्मी तुम्हें घर ले जाएगी।
और जब वह ऐसा करती है, गाड़ी चलाते समय, और
जबकि आप मेरे बारे में दिवास्वप्न देख रहे हैं
मैंने आपसे कहा था कि जब यह सब हो रहा है, तो यह आज ही है।
और आपको पता है कि आज कौन सा दिन है। लेकिन कल,
आज बीता हुआ कल होगा, और कल भी बीता हुआ कल होगा।
आज, और जो कभी आज था, वह भी भविष्य में वैसा ही होगा।
आपके आराम के अतीत में उतना ही दूर,
आपकी राहत, आपकी आशाएं, आपकी जिज्ञासा
आपके लिए क्या किया जा सकता है, और इससे भी बेहतर, क्या किया जा सकता है?
आप अपने लिए ऐसा कर सकते हैं। अब, जब मैं जा रहा हूँ...
कमरे में, मैं चाहता हूँ कि आप जितना समय चाहें ले लें।
जब आपका मन शांत हो जाए तो उठने की जरूरत है और
तुम्हारी आँखें खुल गई हैं, उठो, जाओ और उठो
कपड़े पहनो, अपनी माँ को ढूंढो और जो भी करना है करो।
अन्यथा आपको वहां से जाने के लिए आवश्यक है।
आपके घर के आराम में। रिसेप्शनिस्ट
कुछ दिनों में मुझसे मिलने के लिए अपॉइंटमेंट तय कर लें।
कुछ दिन बीत जाएंगे, और जब मैं आपसे दोबारा मिलूंगा तो मैं सचमुच बहुत खुश होऊंगा।
मैं बहुत उत्सुक हूँ, वास्तव में उत्सुक हूँ, आपसे इसके बारे में सुनने के लिए।
जिन चीजों के बारे में आप सोच रहे थे। अच्छा-
अलविदा।

गुणवत्ता में परिवर्तन करना
असुविधा: उदाहरण
पैर में दर्द

एम. एरिक राइट, एम.डी., पीएच.डी.

निम्नलिखित चित्र दर्शाता है कि निर्देशित विधि का उपयोग कैसे किया जाता है।
कल्पनाओं का उपयोग असुविधा को कम करने के लिए किया जा सकता है।
इसकी प्रकृति की पुनर्व्याख्या करना। यह एक मामले से लिया गया है।
जहां दर्द की तीव्रता के लिए यह महत्वपूर्ण था
ताकि उपचार संभव हो सके और उपचार संभव हो सके।

सुगम बनाया गया। समाधि की अवस्था पहले ही हो चुकी थी।
जगह। चिकित्सक ने आगे कहा:

आपने अपने पैर की पिंडली में होने वाले इस दर्द का वर्णन किया है।
तेज और चुभने वाला, चाकू की नोक की तरह।
हड्डी में चुभ रहा है... एक बेहद कष्टदायक
और असहज अनुभव... ऐसा होगा
अगर यह अचानक, तीव्र,
तेज दर्द की जगह एक ऐसे दर्द ने ले ली जो नहीं होता था।
यह इतनी अप्रत्याशित रूप से आया कि आपको समय मिल गया
अपने आप को इस तरह से समायोजित करें कि जब ऐसा हो, तब भी
ये नए दर्द बिल्कुल भी आरामदायक नहीं थे...

[चिकित्सक काल्पनिक विचारों को विकसित करना शुरू करता है]
दर्द को कम करने की शर्तें:] अब दृश्य-
बाएं पैर को मोटी परतों से ढका हुआ समझें

कपास का... उसके चारों ओर घूमता रहता है
पैर का वह हिस्सा जहाँ दर्द सबसे अधिक होता है
अनुभवी... इस सूती कपड़े को अपने साथ सुरक्षित रूप से लगा हुआ देखें
पैर से फिसलने से बचाने के लिए... सूती कपड़ा इतना मुलायम है कि
इतना घना और उलझा हुआ कि कुछ भी उसे भेद नहीं सकता था।
इसे भेदना, चाहे वह कितना भी तीखा क्यों न हो
चिकित्सक प्रक्रिया की गति को समायोजित करता है...
ग्राहक से मिलने वाले संकेतों के अनुसार:] अपने इशारे से संकेत दें
जब आप इसे स्पष्ट रूप से देख लें तो उंगली उठा लें... अच्छा...

चिकित्सक दर्द को और बढ़ाता रहता है-
चित्र को छोटा करना:] अब एक तेज चाकू देखें
सूती परतों पर जोर लगाते हुए, लेकिन यह बिल्कुल
सूती सुरक्षात्मक परत को भेद नहीं सकता।
आप दबाव संचरण को महसूस कर सकते हैं-
कपास से रिसकर... ऐसा महसूस हो सकता है...
हल्का दर्द है, लेकिन ज्यादातर दबाव महसूस हो रहा है और आप
असुविधा की मात्रा को बेहतर ढंग से सहन करने में सक्षम।
आराम... जब आप सहनशीलता की सीमा तक पहुँच जाते हैं-
इस हल्के दर्द के लिए, चाकू को देखें।
सूती घोल से निकाला गया...
दबाव कम हो जाता है और हल्का दर्द गायब हो जाता है।
तुरंत... ।

चिकित्सक ग्राहक को नियंत्रण सौंप देता है
दर्द कम करना और उपचार:] अब जबकि आपका
शरीर को सदमे के लिए तैयार होने की आवश्यकता नहीं होती है।
तेज दर्द, आप उसका उपयोग कर सकेंगे
उपचार प्रक्रिया को तेज करने के लिए ऊर्जा बचाई गई।
प्रक्रिया... जब दर्द दोबारा हो, तो आप धीरे-धीरे...
रुई के गद्दे की मोटाई को धीरे-धीरे बढ़ाएं।
जिससे दबाव और बढ़ जाता है
सहनीय है और हल्का दर्द कम होता जा रहा है।
सिलवट। समय के साथ, आपको केवल एक संवेदनशील
त्वचा पर वह क्षेत्र जहां नीचे घाव भर रहा है
जारी है।

दर्द का रूपांतरण

विलियम एल. गोल्डन,
ई. थॉमस डाउड, और
फ्रेड फ्रीडबर्ग

दर्द के भौतिक रूपांतरण में, दर्द
शरीर के उस हिस्से में स्थानांतरित हो जाता है जो कम
व्यक्ति की गतिविधियों या किसी अन्य गतिविधि के केंद्र में
ऐसी जगह जो इतनी हास्यास्पद है कि वह व्यक्ति
इसे हास्यपूर्ण तरीके से प्रस्तुत करने में सक्षम बनाया गया, इस प्रकार
इससे दर्द को अधिक स्पष्ट रूप से देखना आसान हो जाता है।
अलग-थलग व्यवहार। उदाहरण के लिए, पीठ का निचला हिस्सा
दर्द पैर के अंगूठे तक फैल सकता है, जहाँ
यह दैनिक गतिविधियों में कम बाधा डालता है। या एक
सिरदर्द छोटी उंगली में स्थानांतरित हो सकता है
दायाँ हाथ या, अधिक हास्यपूर्ण ढंग से, बायाँ हाथ
कान की लोब। यह प्रक्रिया विशेष रूप से उपयोगी है
दीर्घकालिक, असाध्य, सौम्य दर्द के मामले,

जहां अक्सर दर्द को सहन करने की आवश्यकता होती है
मनोवैज्ञानिक कारणों से। इसलिए ग्राहक
दर्द को त्यागने के लिए कहा गया, लेकिन केवल परिवर्तन के लिए।
अक्सर ग्राहकों से यह पूछना मददगार होता है कि वे कहाँ हैं।
वे अपने दर्द को दूर करना चाहेंगे, ताकि
उन्हें इस प्रक्रिया में शामिल करें।

दर्द का शारीरिक रूपांतरण होता है-
निम्नलिखित तरीके से पूरा किया गया। विषय को रखने के बाद
समाधि की अवस्था में, उसे छूने का निर्देश दिया जाता है।
शरीर का दर्द वाला हिस्सा (आमतौर पर) दाएँ
हाथ और दर्द को शरीर के दूसरे हिस्से में स्थानांतरित करना
उस हाथ से शरीर को छूकर। यदि
यदि आवश्यक हो, तो सुझाव भी दिए जा सकते हैं।
नए स्थान पर दर्द में कमी।
निम्नलिखित जैसे निर्देश दिए जा सकते हैं:

आप धीरे-धीरे अपने दाहिने हाथ को हिला सकते हैं ताकि
यह आपकी पीठ को सबसे दर्दनाक जगह पर छूता है
एक बिंदु... जैसे ही यह आपकी पीठ को छूता है, आप इसका एहसास कर सकते हैं।
आपकी पीठ से उठने वाली दर्दनाक संवेदनाओं के बारे में
अपने हाथ में... अब धीरे-धीरे अपने हाथ को जाने दें
दर्द महसूस करते हुए अपने बाएं कंधे की ओर बढ़ें।
ऐसा करते समय यह कम होता जाता है. . . . जैसे ही आपका हाथ आपके हाथ को छूता है
बाएं कंधे में, आपको दर्द महसूस हो सकता है जो आपके शरीर के अन्य हिस्सों तक फैल रहा है।
कंधे पर, लेकिन पहले से कुछ कम। अब फिर से-
अपना हाथ हिलाएं और धीरे-धीरे उसे अपनी गोद में गिरने दें।
यह सब कुछ आरामदेह तरीके से आगे बढ़ रहा है।

दर्द को अन्य संवेदनाओं में भी परिवर्तित किया जा सकता है।
और यह प्रक्रिया भी उपयोगी है।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 54

दीर्घकालिक, मनोवैज्ञानिक दर्द के मामलों में। इसके अतिरिक्त-
इस प्रक्रिया में, दर्द के संकेत देने का कार्य बरकरार रहता है।
जबकि पीड़ा और अक्षमता इससे जुड़ी हुई है-
इससे जुड़े हुए कम हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, सुझाव-
ऐसी स्थितियाँ दी जा सकती हैं कि व्यक्ति
खुजली, झुनझुनी या गर्मी का एहसास होना-
दर्द के स्थान पर और दर्द वाली जगह पर
दर्द की बजाय। कुछ हद तक, यह
यह तकनीक सामान्य अवलोकन पर आधारित है।
कि हम किसी चीज को जो लेबल देते हैं, वह शायद
इसका एक हिस्सा यह निर्धारित करता है कि हम इस पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं (एक गुलाब द्वारा)
दूसरा नाम शायद उतना मीठा न लगे), हो-
किसी घटना या वस्तु का अर्थ है
आंशिक रूप से इसके नाम के कारण। उदाहरण के लिए, हम
किसी व्यवहार पर उनकी प्रतिक्रिया काफी अलग हो सकती है।
जिसे आक्रामक करार दिया गया है, उसकी तुलना में जिसे चौथा करार दिया गया है।
ठीक है, हालाँकि वास्तविक व्यवहार यह हो सकता है
दोनों ही मामलों में समान। ग्राहक शायद...
इसकी संरचना इस प्रकार है:

जब आप संवेदनाओं पर ध्यान देते हैं
आपकी पीठ [दर्द का स्थान], आप बन सकते हैं
गर्माहट की अनुभूति से अवगत होकर, यह धीरे-धीरे
अन्य सभी भावनाओं को बदल दें ताकि आप केवल उसी भावना को महसूस करें
यह क्षेत्र गर्म है। और आप उस भावना को महसूस कर सकते हैं।
जब तक आपको इसकी आवश्यकता हो, तब तक गर्माहट बनी रहे।

एरिकसन के सुझाव
दर्द नियंत्रण

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

परिचय

इन व्यावहारिक सुझावों को संकलित किया गया था।
प्रकाशित पत्रों और व्याख्यानों से-
डॉ. एरिक्सन के चित्रों को संकलित किया गया है।
तकनीक के अनुसार। हालाँकि कभी-कभी
एरिक्सन केवल एक तकनीक का वर्णन करते हैं, जो अक्सर उनकी अपनी होती है।
वास्तविक सुझाव दिए गए हैं। मेरा मानना है कि
इनमें से कई सुझाव आपको प्रदान करेंगे
कई जटिल मामलों के लिए एक मूल्यवान मॉडल
जिन तरीकों का हमें कभी-कभी सहारा लेना पड़ता है
जब अधिक सरल तकनीकें काम नहीं करतीं
सफल। (संपादक)

विकास के लिए सत्य
एनेस्थीसिया

एरिक्सन ने "अत्यधिक मात्रा" पर चर्चा की।
आपने अपने दौरान जो ज्ञान प्राप्त किया है
एनेस्थीसिया विकसित करने में जीवन भर का अनुभव
आपके पूरे शरीर में। उदाहरण के लिए, जैसे
अब तुम बैठो और मेरी बात सुनो, तुम भूल चुके हो
आपके पैरों में जो जूते हैं... और अब आप
उन्हें महसूस करो; तुम अपने चश्मे पहनना भूल गए हो
नाक... और अब आप उन्हें महसूस कर सकते हैं; आपने
अपने गले का पट्टा भूल गए... और
अब आप इसे महसूस कर सकते हैं... आप एक को सुनते हैं
मनोरंजक व्याख्यान, और आप इसके बारे में भूल जाते हैं।
कुर्सियों की कठोरता। लेकिन अगर ऐसा होता है तो
बहुत उबाऊ व्याख्यान, आपकी कुर्सी बिल्कुल ही नीरस लग रही है।
असहज। आपको ये चीजें महसूस होती हैं। हमारे पास
उन सभी को विकास में जबरदस्त अनुभव था।
हमारे शरीर के सभी हिस्सों में सुन्नता।
(एरिकसन, 1985, पृ. 228)। "तो आपको यह कैसे मिला?"
क्या वो जूतों के लिए दी जाने वाली बेहोशी की दवा है? नहीं
क्योंकि तंत्रिका में दवा डाली जाती है; नहीं
क्योंकि आपको एनेस्थीसिया लेने के लिए कहा गया था;
लेकिन क्योंकि आपके जीवन भर के सीखने में आपको
सेंसर को स्वचालित रूप से बंद करने की क्षमता प्राप्त कर ली है।
और उन्हें फिर से चालू करने के लिए” (एरिकसन,
1986, पृ. 120)।

प्रत्याशा और उसका उपयोग करना
अचेत

कई चीजें घटित हो सकती हैं, जिनमें से कुछ
जिसका मैंने जिक्र नहीं किया है। मुझे उम्मीद है कि आप करेंगे।
उन पर ध्यान दें और उनकी सराहना करें, और फिर उन्हें अपने अनुसार ढालें।
उस लक्ष्य की ओर बढ़ें जिसे आप हासिल करना चाहते हैं। और मैं
मुझे खुशी होगी अगर आप इन तरीकों में रुचि दिखाएं।
अप्रत्याशित चीजें आपके इच्छित लक्ष्य में समाहित हो सकती हैं।
प्राप्त करने के लिए (एरिकसन, 1985, पृ. 180)।

प्रतिस्थापन, प्रतिस्थापन या
संवेदनाओं की पुनर्व्याख्या

आप समाधि की अवस्था में अपने रोगियों से कहते हैं कि
उनके दर्द के बारे में सोचें। शायद वे इसे काट नहीं सकते।
दर्द की झनझनाहट भरी प्रकृति, लेकिन शायद वे
जलने की गुणवत्ता को कम कर सकते हैं; शायद वे कम कर सकते हैं
भारी गुणवत्ता को हटा दें। या शायद वे इसे बनाए रख सकते हैं।

दर्द के भारी, सुस्त पहलू को खो देना, और
जलाना, काटना, चीरना, गोली मारना
दर्द के लक्षण। और आपने क्या किया है?
आपने अपने मरीजों से कुल योग लेने को कहा है।
दर्द के अनुभव को खंडित करना
विभिन्न प्रकार की संवेदनाएँ; और निश्चित रूप से जैसे आपका
मरीज अपने दर्द को टुकड़ों में बांट लेते हैं, ... उनके पास
इसे कम कर दिया (एरिकसन, 1986, पृ. 81)।

संवेदनाओं में परिवर्तन। आपको दर्द हो रहा है।
आपके पैरों में ऐसा दर्द जो आपको बहुत अधिक परेशान करता हो;
आपको गठिया है। लेकिन अगर आप चाहें तो
उन संवेदनाओं की जांच करें, आपको पता चलेगा कि-
शायद, गर्माहट का एहसास; शायद एक एहसास
शीतलता; शायद ठंडक का एहसास; और
अब उन संवेदनाओं में से कुछ को विस्तारित करने के बारे में क्या ख्याल है?
tions? (एरिकसन, 1986, पृ. 104).

मैंने अपने मरीज से पूछा कि क्या मुझे ऐसा करना चाहिए
इसके बाद काटने के दर्द का ख्याल रखें—या रखना चाहिए?
चाहे वह जलन वाला दर्द हो, या कठोर, ठंडा दर्द हो, या
तेज दर्द? मरीज क्या करता है?
ऐसे प्रश्न के उत्तर में? वह तुरंत
वह अपने दर्द के अनुभव को मनोवैज्ञानिक रूप से विभाजित करता है।
विभिन्न प्रकार के
दर्द... (एरिकसन, 1983, पृ. 223)।

कुछ ऐसे परिवर्तन हैं जो संभव हैं
यहाँ लाया गया। आप जानते हैं कि वह पहला कैसे हुआ।

मिठाई का एक निवाला इतना स्वादिष्ट लगता है? और
दूसरा निवाला भी स्वादिष्ट लगता है; लेकिन
जब तक आप छियासठवें निवाले तक पहुँचेंगे,
इसका स्वाद उतना अच्छा नहीं है। अब आपको यह पसंद नहीं आता।
इसके कारण मिठाई का स्वाद बदल गया है।
किसी विचित्र तरीके से। यह खराब नहीं हुआ है; यह
इसका स्वाद अब लगभग खत्म हो चुका है। अब, जैसे ही आप भुगतान करते हैं
अपने शरीर में इन विभिन्न संवेदनाओं पर ध्यान दें।
आपने जिस शरीर का वर्णन किया है, मैं
जैसे कि आप उस विशेष अनुभूति का नाम बता सकें
आप चाहते हैं कि मैं पहले इस पर काम करूं (एरिकसन, 1983,
पृष्ठ 225-226)।

मैं जानना चाहता हूं कि क्या वह तेज दर्द तेजी से बढ़ रहा है।
तेज दर्द या धीमा दर्द। या, मैं कर सकता हूँ
पीसने में एक और चीज़ जोड़ने का सुझाव दें: "यदि आप चाहें तो
बस उस असहनीय दर्द पर ध्यान दें जो आपको होगा।
ध्यान दें कि यह एक धीमी, घिसने वाली पीड़ा है।
मैंने मरीज के लिए धीमे विशेषण का प्रयोग स्वयं ही कर दिया।
तेज दर्द, और यदि रोगी इसे स्वीकार नहीं करता है
धीरे-धीरे मैं तीव्र पीड़ा में डूब सकता हूँ।
क्यों? क्योंकि मैं जो कुछ भी करता हूँ, उससे बदलाव होता है।

रोगी का दर्द का व्यक्तिपरक अनुभव
उस दर्द को कम करने के लिए..." (एरिकसन, 1983, पृ.
228).

और मैंने उनसे अत्यंत क्षमा के साथ समझाया-
उन विचारों को कि भले ही मैंने दर्द से राहत दे दी हो
इस सुन्नता के कारण उसके कैंसर के मामले में, मुझे ऐसा करना होगा...
यह स्वीकार करना कि मैं बिल्कुल
एक मामले में विफलता। मैं ऐसा नहीं कर पाऊंगा।
शल्यक्रिया स्थल से दर्द दूर करें
निशान। पूरी तरह से हटाने के बजाय
दर्द, सबसे अच्छा, सबसे बेहतरीन, जो मैं कर सकता था
निशान वाले हिस्से को ऐसे ही छोड़ देना एक परेशानी होगी।
अप्रिय, मच्छर जैसी अनुभूति-
यह बेहद कष्टदायक होगा;
कुछ ऐसा जिसके बारे में वह असहाय महसूस करेगी; कुछ-
वह चाहती थी कि यह सब रुक जाए। लेकिन ऐसा नहीं होगा।
यह सहनीय होना चाहिए, और मैंने इस बात पर जोर दिया।
कैथी का दिमाग। मुझे इसे समझने में चार घंटे लग गए।
सब कुछ पूरा करें (एरिकसन, 1983, पृ. 172)।

दर्द का विस्थापन

अब आपको कैंसर का दर्द है। तो क्यों न...
एक और तरह का दर्द भी? दर्द क्यों न हो?
क्या आपके हाथ में यहाँ है? आपको कैंसर का दर्द है?
आपका शरीर। यह बहुत ही कष्टदायक है; यह
बहुत ही खतरनाक; यह तुम्हें मार डालेगा।
आप यह जानते हैं। आपको किसी भी बात से कोई आपत्ति नहीं होगी।
आपके हाथ में कितना दर्द हो रहा है, क्योंकि
इससे आपकी जान नहीं जाएगी। यह आपके शरीर का दर्द है।
धड़ जो आपको मार डालेगा, और अगर आप केवल
यहां दर्द था, आप कुछ भी सहन कर सकते थे।

राशि।" आप अपने दर्द को विस्थापित करना सिखा सकते हैं।
धड़ से लेकर हाथ तक का दर्द जहाँ
इसका सुखद अनुभव होता है, क्योंकि इसने अपना खो दिया है
धमकी भरा गुण। (एरिकसन, 1986, पृ. 80-)
81).

दर्द के लिए स्मृतिलोप

अप्रिय परिस्थितियों से निपटने के तरीकों में से एक है
संवेदनाओं को भूल जाना ही उन्हें भुला देना है—जैसे जब आप जाते हैं
फिल्म देखने जाओ और उसमें पूरी तरह से डूब जाओ।
स्क्रीन पर रोमांचक ड्रामा, और इस बीच
आप अपने सिरदर्द को भूल जाते हैं। हो सकता है आप न भूल पाएं।

सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 56

आपको तीन दिन बाद तक याद नहीं आया कि आपके पास एक
सिनेमा हॉल में जाते ही सिरदर्द होने लगा
(एरिकसन, 1983, पृ. 226)।

दर्द में धीरे-धीरे कमी आना

मैं तुम्हारा सारा दर्द दूर नहीं कर सकता।
मुझसे बहुत अधिक अपेक्षा करना; यह बहुत अधिक अपेक्षा करना है
आपका शरीर। और अगर आप उसका 1 प्रतिशत भी खो देते हैं।
दर्द का 99 प्रतिशत हिस्सा अभी भी आपके पास बचा रहेगा;
आपको 1 प्रतिशत की हानि का पता भी नहीं चलेगा, लेकिन
फिर भी 1 प्रतिशत का नुकसान होगा। आपको नुकसान हो सकता है।
उस दर्द का 5 प्रतिशत। आपको इसका पता भी नहीं चलेगा।
5 प्रतिशत का नुकसान, क्योंकि आपके पास अभी भी होगा
95 प्रतिशत दर्द कम हो जाएगा; लेकिन फिर भी आपको
5 प्रतिशत का नुकसान। अब आपको 10 प्रतिशत का नुकसान हो सकता है।
दर्द का कुछ प्रतिशत, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं होगा
ध्यान देने योग्य क्योंकि आपके पास अभी भी 90 होंगे
इसका प्रतिशत; लेकिन फिर भी आपके पास होगा
आपके दर्द में 10 प्रतिशत की कमी। [आप जारी रखें]
दर्द को कम करने के लिए—85 प्रतिशत तक, 80
प्रतिशत, 75, 70, 65, 60, इत्यादि। फिर आप
आप शायद अपनी 80 प्रतिशत संपत्ति भी खो सकते हैं।
दर्द तो होता है, लेकिन मुझे नहीं लगता कि यह बिल्कुल तर्कसंगत है।
फिर भी। मैं 75 के नुकसान से संतुष्ट हो जाऊंगा।
प्रतिशत। [और मरीज इससे सहमत होगा]
आपको, खेदपूर्वक। फिर:] क्या अंतर है?
75 से 80 प्रतिशत के बीच, और देर-सवेर
आप 80 प्रतिशत और शायद 85 प्रतिशत तक भी खो सकते हैं;
लेकिन पहले, आइए 80 पर ही संतुष्ट हो जाएं (एरिकसन, 1983, पृ.
236).

भटकाव और भ्रम
दर्द के साथ तकनीक

चलिए देखते हैं, क्या आपके दाहिने पैर में दर्द है, या
आपका बायां पैर? . . . चलिए देखते हैं, आपका बायां कौन सा है?
आपका दायाँ पैर कौन सा है?” और आप
आप भी उतना ही भ्रमित हो जाएं जितना आप बच्चे को भ्रमित करते हैं।
यह विषय कि दर्द कहाँ है और किस पैर में है
कौन सा है। "और अब क्या यह बाहर की तरफ है?"
क्या यह आपके पैर पर है, या आपके पैर के अंदरूनी हिस्से पर है?

मैंने दक्षिणपंथी और वामपंथी विचारधारा पर चर्चा की, और
केंद्रीयता और डेक्सट्रैलिटी, इत्यादि, जब तक कि
लड़की इतनी उलझन में थी कि उसे लगा कि यह हाथ
यह उसका दाहिना हाथ [उसका बायां हाथ] था, और यह
उसका हाथ उसका बायां हाथ था [उसका दायां हाथ]—

क्योंकि [बायां हाथ] ही एकमात्र हाथ था जो
लिखने के लिए मेरे पास क्या बचा था! ... मेरी तकनीकी स्थिति क्या थी?
अनोखा? मैंने शरीर में भटकाव पैदा किया
मरीज को बहुत भ्रमित करना सिखाना
दर्द का स्थान, शरीर का वह हिस्सा
दर्द में शामिल लोगों के बारे में, और दिशा के बारे में
दर्द। आप मरीज को इस हद तक भ्रमित कर देते हैं कि
जहां उसे यह बिल्कुल नहीं पता कि वह किस पक्ष में है।
और फिर आप उसे प्रदान करते हैं
आप उसके लिए जो दिशा-निर्देश चाहते हैं। यदि आप कर सकते हैं
दर्द को शरीर के किसी ऐसे हिस्से में ले जाएं जहां
अगर इसका कोई जैविक कारण नहीं है, तो आप
सम्मोहनकारी बेहोशी उत्पन्न करने की स्थिति
दर्द ठीक उसी जगह पर होता है। आप दर्द को हिलाते हैं-
रोगी द्वारा दर्द का व्यक्तिपरक अनुभव
शरीर का गलत हिस्सा, क्योंकि आप इसे ठीक कर सकते हैं
वहाँ अधिक आसानी से; रोगी में प्रतिरोध की कमी होती है।
स्वस्थ व्यक्ति में सुझावों को स्वीकार करने का रवैया
क्षेत्र (एरिकसन, 1983, पृ. 235)।

दर्द रूपक

...आप निम्नलिखित तरीकों से भी जैविक दर्द को कम कर सकते हैं:
इसके प्रति अपनी प्रतिक्रिया को कम करना। देखिए,
जैविक दर्द की स्थितियों में आपके पास न्यूरोसिनैप्स होते हैं
जो दर्द को संचारित कर रहे हैं। सम्मोहन के माध्यम से-
nosis आप उन synapses को अलग-अलग फैला सकते हैं — जैसे
एक खाई को पार करते हुए चिंगारियां—जब तक कि आपके पास आपका न हो
सिनैप्स इतने दूर-दूर तक फैल जाते हैं कि आपको एक
उस वस्तु का उछलना। उस समय एक निश्चित
अधिकतम दर्द उत्तेजना आवश्यक है
व्यक्ति को दर्द का एहसास होने के लिए (एरिकसन,
1985, पृ. 26)।

सामान्य सिद्धांत
लगातार दर्द से राहत

अर्नेस्ट एल. रॉसी, पीएच.डी. और
डेविड बी. चीक, एम.डी.

मालिबू, कैलिफोर्निया और सांता बारबरा, कैलिफोर्निया

लगातार दर्द की स्थिति के लिए उपचार अवश्य होना चाहिए
लचीला होना चाहिए और समझ के अनुरूप होना चाहिए
और रोगी की जरूरतों और रोगी की
रिश्तेदारों की जरूरतों के अनुरूप भी होना चाहिए। अक्सर इसे उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप भी होना पड़ता है।

और पूर्व चिकित्सा एवं शल्य चिकित्सा संबंधी समझ-
जिन रोगियों में जन्मजात विकार हैं, उनके चिकित्सक सहायक-
विश्वास बनाए रखें। ध्यानपूर्वक सुनना ही सर्वोत्तम निर्णय है।
पूरी तरह से रोगी के अनुसार जो कुछ किया जा सकता है, उसे ध्यान में रखते हुए।
वह व्यक्ति सम्मोहन चिकित्सक से क्या अपेक्षा रखता है
समस्या के समाधान के रूप में इसका उपयोग करें। रोगी
पहले चरण के दौरान अक्सर सम्मोहन जैसी अवस्था में होता है
साक्षात्कार के क्षणों से कुछ अंतर्दृष्टि प्राप्त हो सकती है।
सबसे अधिक महत्व देना चाहिए। यदि चिकित्सक ऐसा कर सकता है
प्रारंभिक महत्वपूर्ण साक्षात्कार का सामना कर सकते हैं और कर सकते हैं
पूरी छूट है, ये सामान्य चरण हैं जो
सहायक सिद्ध हुए हैं:

1. सुनिश्चित करें कि रोगी अवचेतन रूप से तैयार है।
सहायता प्राप्त करने के लिए।

2. पता लगाएं कि बीमारी कब और किस कारण से हुई।
या शुरुआत में दर्द को महत्वपूर्ण मानना-
आइडियोमोटर सिग्नलिंग के माध्यम से। यह
किसी अन्य व्यक्ति की पीड़ा से संबंधित हो सकता है
किसी व्यक्तिगत अनुभव के बजाय
दर्द।

3. वह पहला क्षण निर्धारित करें जिस पर
मरीज को दर्द का अनुभव हुआ। पता लगाएं
चाहे मरीज उस समय जाग रहा हो या सो रहा हो।
समय। (S/eep का अर्थ है प्राकृतिक नींद)
या बेहोशी की अवधि से
कीमो-एनेस्थीसिया।)

4. यह पता लगाएं कि किस बात ने महत्व को और मजबूत किया।
उस शुरुआती दर्द का। शायद यही कारण रहा होगा।
डॉक्टर का बयान या घबराहट
प्रारंभिक बीमारी के समय रिश्तेदारों के बारे में या
चोट।

5. पूछें कि क्या रोगी को अभी, या उस समय, यह जानकारी है कि...
साक्षात्कार में, इलाज संभव होने का विश्वास जताया। ओरिएंट
जिस क्षण यह निष्कर्ष निकला
परिणाम चाहे जो भी हो, अंक निकाले जाएंगे।
उत्पत्ति महत्वपूर्ण है चाहे वह आशावादी हो या नहीं।
निराशावादी।

6. रोगी को एक समय में सभी दर्द निवारक उपकरणों को बंद करने के लिए कहें।
अचेतन स्तर और हाँ कहने के लिए उंगली उठाएँ

जब यह पूरा हो जाए, तो पूछें।
जब यह ज्ञात हो तो मौखिक रिपोर्ट-
यह सचेत रूप से महसूस करना कि सारा दर्द दूर हो गया है।

7. मरीज से दर्द को दोबारा चालू करने के लिए कहें।
फिर से, लेकिन इसे पहले से दोगुना मजबूत बनाने के लिए।
पहले तो ऐसा ही था। मरीज इस पर आपत्ति जता सकता है।
जब तक यह स्पष्ट न हो जाए कि दर्द होगा
इसे दोबारा बंद किया जा सकता है, और यह मददगार है।

दर्द को दूर करने का तरीका जानने के लिए सबसे पहले यह सीखें
इसे चालू कैसे करें। (पूर्व अनुभव के साथ)
अनियंत्रित दर्द का अनियंत्रित भय,
अज्ञात का भय।

8. जैसे ही रोगी में लक्षण विकसित हो जाएं-
दर्द को सक्रिय करने में सक्षम होने का आत्मविश्वास और
अगर ऐसा नहीं है, तो उसके लिए एक संकेत चुनना मददगार होगा।
ऐसा शब्द या विचार जो स्वतः ही
दर्द को बंद करो। इसका कई बार अभ्यास किया जा चुका है।
कार्यालय में कई बार, लेकिन मरीज को बताया जाता है कि
निर्देश मिलने तक इसे स्वयं करने का प्रयास न करें।
टोर को पता है कि यह सफल होगा। (वहाँ
इस जानकारी के कई निहितार्थ हैं।
संरचना। सबसे महत्वपूर्ण निहित है
मुझे पूरा विश्वास है कि ऐसा दिन जरूर आएगा। अगला
महत्वपूर्ण बात यह चेतावनी है कि सरल
कार्यालय के माहौल में अनुभव ऐसा नहीं करते-
यह इंगित करें कि कार्य अब पूरा हो गया है।

9. भविष्य की ओर एक छद्म अभिविन्यास है
अनुरोध किया गया और रोगी को ऐसा करने के लिए कहा गया।
जब वह आगे की ओर देखता है तो हां वाली उंगली उठाता है।
वह समय जब स्वास्थ्य अच्छा हो और पूर्ण रूप से
दर्द से मुक्ति। (चयन करने से इनकार)
समय हतोत्साह या प्रतिरोध का संकेत दे सकता है।
ऐसे दृष्टिकोण जो पहले कभी नहीं देखे गए थे-
अभिभावक। डेट कमिटमेंट की स्वीकृति
यह प्लेसीबो के अन्य तत्वों को मजबूत करता है।
आशावादी उम्मीद।)

10. रोगी को ऑटो- के साथ सावधानीपूर्वक प्रशिक्षित करें।
सम्मोहन प्रेरण और संक्षिप्त उपयोग
पूर्ण विश्राम के लिए समय।
इसे कम से कम तीन मिनट तक सीमित रखा जाना चाहिए।
अधिकांशतः, मध्यम समाधि की शुरुआत से लेकर
वह क्षण जब आंखें खुलने का मन करता है।
लेखक इस बात पर जोर देते हैं कि रोगी इसका पालन करे।
समय सीमा का पालन करने के बजाय भटकने से बचें।
प्राकृतिक नींद या लंबे समय तक चलने वाली कल्पना। यदि बहुत अधिक
इन अभ्यासों के दौरान काफी समय बर्बाद हो जाता है,
मरीज परिणामों पर अविश्वास करने की प्रवृत्ति रखेगा और
पूर्वाभ्यासों को अनावश्यक अपव्यय समझकर छोड़ दें।
समय। दो या तीन मिनट के व्यायाम
इसे प्रत्येक भोजन के बाद और रात में दोहराया जाना चाहिए।
दिन में चार बार, सोने के समय। अब ऐसा नहीं है।
पांच सिगरेट पीने में लगने वाले समय से अधिक समय।
दिन के समय सिगरेट पीना।

कार्यालय में अपॉइंटमेंट लेना पर्याप्त हो सकता है।
यदि रोगी को पहली बार देखा जाता है तो सप्ताह में एक बार एक घंटे के लिए।

अपेक्षाकृत आराम के अंतराल के दौरान। यदि
मरीज को बहुत तेज दर्द हो रहा है, लेखक आमतौर पर
किसी मरीज को अस्पताल में भर्ती कराने की व्यवस्था करता है।
दो या तीन दिनों की अवधि। यह अलग करता है
अज्ञात उत्तेजक उद्दीपनों से रोगी
घर, यदि एक दिन में एक से अधिक बार आने की अनुमति देता है
आवश्यक है, और दर्द निवारक दवाओं के उपयोग की अनुमति देता है।
सुझाव के प्रभाव को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं।

सार्वभौमिक धार्मिक छवियाँ
अहं को मजबूत करने के लिए उपचार
और दर्द

एम. एरिक राइट, एम.डी., पीएच.डी.

परिचय

यह आम धारणा है कि क्रोध, नाराजगी-
अफसोस और अपराधबोध बहुत अधिक ऊर्जा खर्च करते हैं।
और यह घाव भरने में बाधा डाल सकता है, साथ ही साथ नुकसान भी पहुंचा सकता है।
भावनात्मक उथल-पुथल। वास्तव में, कुछ शोध
(पेनबेकर, कीकोल्ट-ग्लेज़र, और ग्लेज़र, 1988)
इसका तात्पर्य है कि ऐसी भावनाओं को व्यक्त करने से लाभ हो सकता है-
तत्काल और दीर्घकालिक दोनों तरह के प्रभाव उत्पन्न करता है
प्रतिरक्षा कार्यप्रणाली पर।

राइट की तकनीक में, आप इसका भी उपयोग कर सकते हैं
मरीजों को संकेत देने के लिए आइडियोमोटर संकेत।
जब उन्हें लगता है कि वे खुद को माफ कर सकते हैं।
उनसे विशिष्ट व्यक्तियों की पहचान करने के लिए कहा जा सकता है।
उन्हें क्षमा करने और आत्मनिरीक्षण करने की आवश्यकता है।
उन्हें क्षमा करने और यहां तक कि उनके लिए प्रार्थना करने पर,
जब उन्हें लगता है कि उन्होंने किसी चीज को छोड़ दिया है, तो वे एक संकेत देते हैं।
उनके प्रति नकारात्मक भावनाएँ और आक्रोश
उस व्यक्ति को। फिर यह सुझाव दिया जा सकता है कि वे
उन खाली जगहों की कल्पना करें जहाँ अपराधबोध और
असंतोष था, और कल्पना कीजिए कि वे भरे हुए थे
प्यार से। यह भी सुझाव दिया जा सकता है कि वे
उस ऊर्जा को महसूस करें और अनुभव करें, जो लिपटी हुई थी।
नाराजगी और अपराधबोध को अंदर ही दबाए रखने में,
रिहा होने और स्वास्थ्य सेवाओं के लिए उपलब्ध होने के बाद-
इंग. (एड.)

सुझाव

हमारे भीतर एक गहरी सार्वभौमिक उपचार शक्ति विद्यमान है।
आप और उस दुनिया में जिससे आप प्रेरणा ले सकते हैं

उपचार और दर्द से राहत के लिए...
आपको इसके मूल तत्व के करीब आने देना चाहिए
मतलब... क्षमा और प्रेम इसके हिस्से हैं
यह सार्वभौमिक उपचारक आत्मा... जो मुक्ति प्रदान करती है
आंतरिक तनाव... अपने शरीर और अपने मन को मुक्त करें
दर्द से आत्मा को मुक्त करो... अपने विचारों को केंद्रित करो
आपकी क्षमा और प्रेम की भावनाओं पर...
खुद को माफ करना... दूसरों को माफ करना... पुनः-
अपने भीतर के उन तनावों को कम करना जो उत्पन्न करते हैं
क्रोध, घृणा, आक्रोश के माध्यम से तनाव...
और जैसे-जैसे क्षमा की भावना भीतर बढ़ती जाती है
आप... ये तनाव दूर हो जाते हैं... खुल जाते हैं-
उपचार करने वाली जीवन शक्तियों को बढ़ाना... अनुमति देना
आपको दूसरों के प्यार से जुड़ने और प्यार करने के लिए प्रेरित करना।

स्वयं के प्रति प्रेम... और ईश्वर के प्रति प्रेम... जैसे ही आप खोलते हैं
इस उपचारकारी प्रेम तक... जागरूकता
दर्द दूर हो जाता है... आगे बढ़ते हुए और

और दूर... महत्व घटता जा रहा है
और परिणामस्वरूप... उपचार करने वाले प्रेम के रूप में
यह आपके भीतर प्रवाहित होता है...

टिप्पणी। वे लोग जो स्वयं को पहचानते हैं
किसी विशेष धार्मिक समूह के साथ होने से यह स्थिति उत्पन्न हो सकती है
महत्वपूर्ण सम्मोहन चिकित्सा संबंधी छवियां जुड़ी हुई हैं
अपनी गहरी धार्मिक मान्यताओं के साथ। ग्राहक
धार्मिक प्रतीकों को सक्रिय करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जो
इससे तीव्र धार्मिक जुड़ाव उत्पन्न होगा।
धार्मिक परमानंद सहित, एक परिणाम के साथ-
चल रहे दर्द के अनुभव से लगातार दूरी बनाए रखना-
प्रक्रियाएँ न केवल जोर दे सकती हैं
दर्द से राहत तो मिलती ही है, साथ ही यह काफी लाभ भी प्रदान कर सकता है।
व्यक्ति के लिए अपूरणीय धार्मिक सांत्वना।

"सहानुभूतिपूर्ण कान"
दीर्घकालिक दर्द के लिए तकनीक

बैरी एस. फोगेल, एम.डी.

प्रोविडेंस, रोड आइलैंड

परिचय

प्रबंधन के लिए व्यापक दृष्टिकोण-
दीर्घकालिक दर्द के प्रबंधन में मनोवैज्ञानिक लक्षणों को कम करने का प्रयास किया जाता है।

दर्द व्यवहार के लिए तार्किक पुरस्कार, जिनमें से
द्वितीयक लाभ एक हिस्सा हैं। आमतौर पर उपयोग किया जाता है
विधियों में पर्यावरणीय हेरफेर शामिल है
अस्पताल में भर्ती मरीजों के बीच वैवाहिक और पारिवारिक

पारस्परिक पुरस्कारों को कम करने के लिए चिकित्सा
महत्वपूर्ण रिश्तों में दर्द का व्यवहार, उदाहरण के लिए-
वैकल्पिक मुकाबला कौशल में गलत निर्देश, और
अंतर्दृष्टि-उन्मुख मनोचिकित्सा।

जब किसी चिकित्सक के सामने एक अप्रतिबंधित मामला प्रस्तुत किया जाता है-
दर्द के इलाज के लिए रोगी से प्राप्त सख्त निमंत्रण
चिकित्सक, चाहे जो भी आवश्यक साधन हों,
अक्सर इनमें से किसी संयोजन का विकल्प चुनेंगे।
क्रियात्मक पहलुओं से निपटने के लिए उपरोक्त विधियाँ
दर्द से राहत पाने के लिए सम्मोहन का प्रयोग किया जा सकता है; सीधे तौर पर
दर्द की तीव्रता को कम करने या उसे बढ़ावा देने के लिए
विश्राम। हालाँकि, रोगी विशेष रूप से
दर्द के लिए सम्मोहन चिकित्सा का अनुरोध करना संभव हो सकता है।
सम्मोहन के प्रति अपेक्षाकृत प्रतिरोधी होते हुए भी,
अन्य प्रबंधन दृष्टिकोणों का परिचय,
विशेषकर यदि वे महंगे प्रतीत होते हैं या
इसमें अन्य व्यक्तियों की भागीदारी की आवश्यकता होती है।

आत्म-सम्मोहन का साधक शायद कुछ और ही चाह रहा हो।
परिस्थिति पर व्यक्तिगत महारत, एक के माध्यम से
परिवर्तनकारी तकनीक या अनुभव, न कि
एक ऐसे कार्यक्रम की तलाश है जिसमें निरंतर उप-अनुभाग की आवश्यकता हो।
पर्यावरण में हेरफेर करने का मिशन
किसी अन्य व्यक्ति द्वारा इशारा किया गया। उन रोगियों के साथ जो
उन्होंने सम्मोहन को अपने उपचार के रूप में चुना है
मनोवैज्ञानिक या वैचारिक कारणों से लिया गया विकल्प,
चिकित्सक के लिए सम्मोहन का उपयोग करना उपयोगी हो सकता है।
स्वयं ज्ञान को संज्ञानात्मक पुनर्गठन को बढ़ावा देने के लिए।
जो द्वितीयक लाभ के प्रभाव को कम कर सकता है
दर्द व्यवहार को बनाए रखने में। इसके बाद
पुनर्गठन के दौरान, रोगी चर्चा शुरू कर सकता है-
चिकित्सक के साथ द्वितीयक लाभ का उन्मूलन-
चिकित्सक के लिए सामना करने की आवश्यकता को जन्म देना
रोगी में प्रतिरोध की तीव्रता बढ़ सकती है या
यहां तक कि इससे इलाज बीच में ही छोड़ने की स्थिति भी उत्पन्न हो सकती है।

एक बार द्वितीयक लाभ का मुद्दा हल हो जाने पर
चिकित्सक द्वारा सीधे और आराम से चर्चा की गई
इसमें सम्मोहन को व्यक्तिगत उपचारों के साथ मिलाने का विकल्प है।
व्यक्तिगत मनोचिकित्सा ..., या इसका उपयोग करना
व्यवहारिक या पारिवारिक चिकित्सा तकनीकों का उपयोग करके...
क्रियात्मक सुदृढ़ीकरण को सीधे कम करें
रोगी का दर्द संबंधी व्यवहार।

"सहानुभूतिपूर्ण श्रोता"
स्व-सम्मोहन कार्य

[सम्मोहन प्रेरण और गहनता के बाद-]
एक सहानुभूतिपूर्ण श्रोता की कल्पना कीजिए, एक सहानुभूतिपूर्ण श्रोता...
यह कान सुनने के लिए उत्सुक रहता है।

जो कुछ कहना हो—विचार, भावनाएँ, शिकायतें,
विचार...। यह सुनना चाहता है, और ध्यान से सुनता है।
बिना थकावट या पूर्वाग्रह के पूर्ण ध्यान।
अपने मन में उठने वाले सारे सवाल उसे बता दो...
हर दिन कुछ समय निकालकर खुद को समाधि की अवस्था में ले जाएं।
और किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो सहानुभूतिपूर्वक आपकी बात सुने। जैसे-जैसे आप बात करते हैं
सहानुभूतिपूर्वक सुनने वाला, आपको लगता है कि आपकी चिंताओं को सुना जा रहा है
पूरी तरह से सुना गया।

दर्द रहित उपचार का पुनः सक्रियण
स्मृतियाँ: एक उदाहरण
दर्द को बढ़ाना और कम करना

एम. एरिक राइट, एम.डी., पीएच.डी.

परिचय

दर्द नियंत्रण का एक अन्य तरीका इस पर आधारित है:
निम्नलिखित आधार: लोग आम तौर पर याद रखते हैं
उनके जीवन के दर्द रहित दौर की यादें,
इसके साथ होने वाले शारीरिक और भावनात्मक प्रभावों के साथ
अच्छा महसूस होना। लगातार दर्द का अनुभव-
हालांकि, यह भावना इन यादों को दबा सकती है।
मनोचिकित्सा का मूल सिद्धांत यह है कि ग्राहक
जो इन्हें याद रख सकते हैं और अपने पुराने लक्षणों को और बढ़ा सकते हैं
दर्द को कम करना भी सीखा जा सकता है।
इस धारणा को, यहां तक कि इसे समाप्त करने तक।
सम्मोहन की अवस्था के दौरान उत्पन्न होने वाली कल्पनाएँ हैं
इस आधार पर। चिकित्सीय प्रक्रिया
निम्नलिखित तरीके से आगे बढ़ा जा सकता है।

उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव

चिकित्सक: आप अपने आप से परिचित हैं
समाधि में प्रवेश करने का संकेत... इसलिए स्वयं को समाधि में प्रवेश करने दें।
यह आपके लिए आराम करने का संकेत है... खुद को पूरी तरह से मुक्त करने का संकेत है।
ऊपर... स्वयं को हल्का और हल्का महसूस करना
मुफ़्त... इसे साकार करने के लिए जितना समय चाहिए उतना समय लें।
शांति और सुकून का एक अत्यंत सुखद एहसास-
अपने भीतर की मुक्ति की भावना...
अपने भीतर मांसपेशियों के तनाव और आंतरिक तनाव को महसूस करें।
तनाव... जब आप अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली उठाएं तो...
आप उस मुकाम पर पहुंच चुके हैं... [ग्राहक]
ऐसा थोड़ी देर में करता है।] ठीक है...

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 60वीं पुस्तिका

जो तुमने मुझे बताया है... तुम्हें पता है
आपके जीवन में एक ऐसा समय था जब आपको ऐसा महसूस हुआ था
शारीरिक रूप से, भावनात्मक रूप से और हर तरह से ठीक हैं।
दूसरा तरीका... जब आपको पता था कि इसका क्या मतलब है
जिंदा रहने पर खुशी महसूस करें... जब आपका शरीर ठीक से काम करे...
आसानी से और स्वतंत्र रूप से उल्लेख किया गया... [चिकित्सक]
आगे बढ़ने की अनुमति मांगता है:] चलिए जाँच करते हैं
अपने मन के भीतरी हिस्से को देखें कि क्या ऐसा होगा
ठीक है, उस समय में वापस चलते हैं... ताकि...
स्वस्थ महसूस करने का एहसास वापस लौटना
आपके लिए... क्या मन का भीतरी भाग
उंगली के संकेतों का प्रयोग उसी तरह करें जैसे पहले किया जाता था।
क्या आपने उन्हें अतीत में देखा था? [ग्राहक उंगली उठाता है।]
“हाँ” वाली उंगली धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से ऊपर उठी और
जागता रहा... ठीक है...

[चिकित्सक उम्र में प्रतिगमन को आमंत्रित करता है]
सेहतमंद रहने की यादों में खो जाना: अपने आप को वापस उसी दौर में ले जाओ
उस समय से पहले जब दर्द आपके जीवन का हिस्सा था
दर्द के आने से पहले का जीवन...
[पर्यवेक्षक-प्रतिभागी अलगाव का सुझाव दिया गया है-]
[संपादक:] आपका कुछ अंश मेरे साथ बना रहे
अभी और यहीं, जबकि आपका दूसरा हिस्सा
समय में पीछे जाता है... वापस जा रहा है... जा रहा है
वापस...वापस जा रहे हैं...जब आप उस स्थिति में हों
अच्छा समय बीता... कृपया अपनी तर्जनी उंगली से मुझे बताएँ।
उंगली... [चिकित्सक विस्तृत व्याख्या को प्रोत्साहित करता है-]
खुशहाली की भावना का वर्णन करें:]
अपने बारे में... प्रत्येक भाग में आप कैसा महसूस करते हैं, यह बताएं।
आपका शरीर... अच्छा महसूस करना कैसा लगता है...
इस सुखद अनुभूति के हर पल का आनंद लें।
शरीर की प्रत्येक कोशिका को पुनर्स्थापित होने दो...
अच्छा महसूस करने की इस क्षमता के प्रति जागरूकता, जो कि
उस कोशिका का हिस्सा लेकिन जो डूबा हुआ है
तनाव की भावनाओं से... यह भावना अभी भी एक हिस्सा है
आप... इसे पोषित करें... इसमें रंग भरें...
आवाजें... या कोई भी अन्य संवेदनाएँ जो आप चाहते हैं
उस भावना को मजबूत करें... खुद को महसूस करने दें
बहुत आरामदायक... अब एक से गिनना शुरू करो
धीरे-धीरे पाँच... और सभी मनोवैज्ञानिकों को जाने दें
ऐसा समय आएगा जब ये भावनाएँ फिर से जागृत हो जाएँगी।
अपने मन में अच्छी सेहत को मजबूती से बनाए रखें... संकेत
जब आप पाँच की गिनती तक पहुँचते हैं... [जल्द ही
क्लाइंट सिग्नल।]

चिकित्सक दर्द के लिए अनुमति मांगता है
अनुभव:] आपके मन का आंतरिक भाग है
समय के साथ आगे बढ़ने के लिए तैयार, शुरुआत की ओर
दर्द का सामान्य प्रकरण? . . . [ग्राहक जवाब देता है]
उंगली के इशारे से।] "हाँ" वाली उंगली यही कहती है।

कोई बात नहीं... [चिकित्सक ग्राहक को आश्वस्त करता है:]
दर्द चाहे कितना भी तीव्र क्यों न हो-
आओ... तुम इसे संभाल लोगे...
ध्यान दें कि आपके मन में कौन-कौन सी छवियां उभर रही हैं।
दर्द शुरू होता है... मुझे बताओ तुम क्या सोच रहे हो
आप जो महसूस कर रहे हैं... [दर्द की तीव्रता-]

यह सुझाव दिया गया है:] इस दर्द को बनने दो
अधिक शक्तिशाली और तीव्र... इसे पूरी तरह महसूस करो।
सामान्य तरीके... जो हिस्सा मेरे साथ है उसे रहने दो
वर्तमान क्षण इसका वर्णन करता है, जबकि वह भाग जो
दर्द के दौर से गुजर रहा है, इसे अपने पूरे शरीर में महसूस कर रहा है।
इसकी सामान्य तीव्रता... यदि आप चाहें, तो अब बनाइए
जो सामान्य अनुभव से भी अधिक तनावपूर्ण है-
यह एक बुरा एपिसोड है... [दर्द का मोड-]
शुरुआत होती है:] जब आपको पूरी जानकारी हो-
दर्द की तीव्रता... बंद करना शुरू करें... [दर्द है
आंतरिक कल्याण से प्रतिस्थापित:]
यह आपके शरीर में प्रवाहित होकर उसे साफ कर देता है।
दर्द की अनुभूति... शांति, सुकून,

मांसपेशियों का ढीला पड़ना... दर्द का खत्म होना...
इसे अतीत में छोड़ देना... राहत की छवियां
आपको भर रहा है....

[सम्मोहन के बाद के सुझाव दिए जाते हैं:]
आपके मन का चेतन भाग और आंतरिक भाग
आपके मन का एक हिस्सा इसके महत्व को याद रखेगा।
अभी जो कुछ हुआ है... न केवल
आप दर्द को अपने भीतर प्रवाहित होने देने में सक्षम हैं
शरीर अपने विशिष्ट तरीके से, लेकिन आप भी थे
शरीर को इस दर्द से मुक्त करने में सक्षम होना, राहत पाना
इसे बदलें और अच्छा महसूस करने की भावना वापस आ जाएगी
वापस... [होमवर्क सुझाया गया है:] यह एक है
यह एक ऐसा अभ्यास है जिसे आप बीच-बीच में करेंगे।
दर्द के दौरे... आपकी आत्मसंतुष्टि को नियंत्रित करने की क्षमता
दर्द बढ़ेगा... और फिर आपको पता चलेगा
शुरुआत में ही दर्द को खुद ही खत्म कर देना

आपके दर्द के दौरों के चरण... आप लाएंगे
दर्द को व्यवहार्यता की सीमाओं के भीतर रखना जो अनुमति देते हैं
आप अपनी जिंदगी आगे बढ़ा सकते हैं... आप इसे बदल सकते हैं।

जैसे-जैसे आपका आत्मविश्वास बढ़ता जाएगा, आप और अधिक छूटते जाएंगे, और
आपका जीवन एक बार फिर विस्तार लेगा...

निष्कर्ष टिप्पणी

ऊपर दर्शाए गए पुनः सक्रियण मॉडल में,
तीन चरण स्पष्ट हैं: पुनः सक्रियण
दर्द रहित यादें, उनका पुनः सक्रियण और तीव्रता-
दीर्घकालिक दर्द का वर्गीकरण, और फिर
दर्द की अनुभूति को शांत करना।

क्रोनिक पेन सिंड्रोम

रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

सबसे पहले, नए संदर्भित व्यक्तियों की सहायता करना महत्वपूर्ण है।
दीर्घकालिक दर्द से पीड़ित रोगियों को यह समझने में मदद करने के लिए कि ऐसा क्यों होता है
एक चिकित्सक द्वारा संदर्भित किया गया है जो निर्धारित करता है-
यह पता चला कि पारंपरिक उपचार
सभी स्रोत समाप्त हो चुके हैं। वास्तव में, पा-
मरीज को अक्सर कहा जाता है, "कुछ भी नहीं है।"
मैं आपके लिए और क्या कर सकता हूँ; आपको जीना सीखना होगा।
दर्द के साथ।" हालाँकि इसका यह मतलब नहीं है
इसलिए, यह अक्सर एक नकारात्मक सुझाव होता है।

मैं मरीजों को यह बताता हूं कि मुझे विश्वास है कि वे सही स्थिति में हैं।
दर्द, कि वे दर्द महसूस करते हैं, और कि वे हैं
वे मुझे इसलिए नहीं देख रहे क्योंकि वे पागल हैं या कल्पनाशील हैं-
चीजों को संवारने के लिए। लेकिन, मैं यह संकेत देता हूं कि मैं यहां इसलिए हूं ताकि
उनकी इस दर्द के पैटर्न को बदलने में मदद करें और
दर्द भी अन्य सभी प्रकार के व्यवहारों की तरह ही एक व्यवहार है।
और हम ऐसे व्यवहार सीखते हैं जो दोनों
उत्पादक और अनुत्पादक। दर्द कुछ हद तक-
कई बार यह एक उत्पादक व्यवहार होता है जब यह हमारी रक्षा करता है।
लेकिन जब इसे सुदृढ़ और निरंतर किया जाता है
चिंता और भय जैसी नकारात्मक भावनाएं,
यह स्व-निरंतर हो जाता है। दर्द नकारात्मकता उत्पन्न करता है।
सकारात्मक भावनाएँ। नकारात्मक भावनाएँ तनाव पैदा करती हैं।
तनाव और चिंता से दर्द और बढ़ जाता है। मैं भी
यह इंगित करता है कि अवचेतन मन के भीतर कुछ है।
दर्द के एक स्थापित कार्यक्रम पर ध्यान दें, जो कि
कई चीजों द्वारा समर्थित (प्राथमिक और माध्यमिक-
(माध्यमिक लाभ), और दर्द की यह स्मृति इसमें जुड़ जाती है
महसूस किया गया दर्द।

सबसे पहले मैं जो काम करता हूँ, वह यह है कि
मरीज दस्ताने से बेहोशी पैदा करते हैं और मदद करते हैं
उन्हें यह समझ में आ जाए कि वे वास्तव में ऐसा कर रहे हैं।
मैंने नहीं। उन्होंने यह दर्द निवारक प्रभाव उत्पन्न किया है।
उनके हाथ में। यह, बेशक, हस्तांतरणीय हो सकता है।
प्रभावित क्षेत्रों में स्थानांतरित। अन्य उपयोगी दर्द
इसके बाद उपमाएं और सुझाव दिए गए हैं।

दर्द की पुनर्व्याख्या के सुझाव
संवेदनाएँ

आपको कुछ अन्य संवेदनाओं का अनुभव होगा जो
दर्द से अधिक स्वीकार्य, शायद एक सौम्य
शीतलता या गर्माहट, हल्कापन या भारीपन,
झुनझुनी, सुन्नपन, या इनमें से किसी का भी संयोजन

ये वो हैं जो आपको अधिक स्वीकार्य हैं। [देखें]
कैंसर रोगियों से संबंधित अनुभाग में आगे की जानकारी के लिए नीचे देखें।
संवेदनाओं की पुनर्व्याख्या के बारे में सुझाव।]

गेट कंट्रोल थ्योरी रूपक

आपके अवचेतन मन में जितनी अधिक संवेदनाएं होंगी
मन के पास जितने अधिक विकल्प होंगे, संभावना उतनी ही अधिक होगी।
ये अन्य संवेदनाएँ घटित होंगी। आपकी अन-
चेतन मन सभी नसों को आराम दे सकता है और
आपके शरीर के उस हिस्से में मांसपेशी फाइबर जहां
तनाव या दर्द होता है। यह रुकावट भी पैदा कर सकता है।
वे रास्ते जो स्थल से आगे बढ़ते हैं
रीढ़ की हड्डी में चोट, पीठ के ऊपरी हिस्से में
रीढ़ की हड्डी, मस्तिष्क स्टेम से होते हुए और आगे
दर्द ग्रहण करने वाला क्षेत्र। यहाँ बहुत सारे क्षेत्र हैं।
वे द्वार जिनसे होकर इन दर्द की आवेगों को गुजरना पड़ता है
इसके माध्यम से, आपका अवचेतन मन बंद हो सकता है।
इनमें से कई द्वारों की संख्या कम हो जाती है।
तंत्रिका आवेग जो अंततः दर्द तक पहुंचेंगे
स्वागत क्षेत्र, और इसलिए, आपको बस पता चल जाएगा
कम दर्द के लिए।"

नियंत्रण स्विच दृश्यीकरण

आपका अवचेतन मन भी आपकी मदद कर सकता है
इस दर्द ग्रहण क्षेत्र की कल्पना करें, शायद एक
एक डिब्बा या एक रोशन कमरा। जब वहाँ
वहां काफी दर्द की खबरें आ रही हैं, रोशनी से राहत मिल सकती है।
बहुत ही बुद्धिमान बनो; लेकिन तुम्हारे पास एक रियोस्टैट है, एक
डिमर स्विच, जिसे आप कम कर सकते हैं।
आप रोशनी को धीरे-धीरे कम करते जाते हैं, और भी कम करते जाते हैं।
आपको धीरे-धीरे कम दर्द महसूस होगा। शायद
आप इसे 1 से 1 के पैमाने पर रेट भी करना चाहेंगे।
10, जिसमें 10 का मतलब है सबसे ज्यादा दर्द जो आप सहन कर सकते हैं।
हमेशा के लिए। और वह संख्या जो आपको लगता है कि होगी
वह संख्या जिसे आप अपने मन में और इसमें देख सकते हैं
दर्द महसूस करने का क्षेत्र। अगर आपको 8 की तीव्रता का दर्द महसूस होता है, तो आपको
एक 8 देखें। तो आपको लगता है कि यही वह संख्या है।
आप देखते हैं, और जो संख्या आप देखते हैं वही संख्या है
आपको ऐसा महसूस होता है। तो संख्या 7 और संख्या को देखें।
6. जैसे-जैसे आप संख्याएँ कम करेंगे, वैसे-वैसे आप कम करते जाएँगे।
दर्द। याद रखें, आपको जो दर्द महसूस हो रहा है, वही दर्द है।
जो संख्या आप देखते हैं, वही संख्या है।
वह संख्या जो आपको महसूस होती है।"

समय विरूपण

आपका अवचेतन मन भी विकृत कर सकता है
समय। आप अपने अवचेतन मन को बता सकते हैं कि
जिस समय आपको दर्द महसूस होगा, उसे इस रूप में समझा जाएगा।
कम से कम समय। शायद एक घंटा
यह एक मिनट जितना भी हो सकता है, और समय
आराम का समय काफी लंबा हो सकता है। इसलिए, जब भी आप
दर्द तो महसूस होता है, लेकिन आप जानते हैं कि यह जल्द ही खत्म हो जाएगा।

बहुत ही कम समय के लिए।"

दर्द का अलगाव

"और अगर आप चाहें तो दर्द को यहीं छोड़ सकते हैं।"
और आप कहीं और जा सकते हैं। आप जा सकते हैं।
यहां अपना दर्द सहो, और कहीं और चले जाओ जहां
आप आरामदायक महसूस करते हैं, और आप वहां रह सकते हैं।
आप जितना समय चाहें। और,
आपके जाने के बाद, कुछ भी मजबूत नहीं होगा
आपका दर्द; और शायद इसलिए यह धीरे-धीरे कम हो जाएगा।
और कमजोर, और जब तक आप लौटेंगे, तब तक
अगर दर्द बिल्कुल भी रह भी गया तो बहुत कम होगा।

कंप्यूटर प्रोग्रामिंग
METAPHOR

प्रोग्रामिंग को बाहर निकालने का कंप्यूटर रूपक
दर्द से संबंधित सभी व्यवहार और प्रोग्रामिंग
सभी आराम और नियंत्रण से संबंधित व्यवहार एक
उपयोगी। रोगी का सारा व्यवहार
दर्द से जुड़े कारकों को प्रोग्राम से बाहर कर दिया जाएगा।
और वे सभी व्यवहार जो रोगी इससे जोड़ता है
आरामदायक और नियंत्रण में रहने के साथ-साथ, दोनों
शारीरिक और भावनात्मक रूप से, समर्थक होंगे-
इसमें ग्रामर डाला गया है। एक बहुत अच्छा पोस्टहिप्नोटिक संकेत हो सकता है।
इसका उपयोग इसे सुदृढ़ करने के लिए भी किया जा सकता है ताकि जबकि
यदि रोगी सामान्य जागृत अवस्था में है तो वह इसका उपयोग कर सकता है।
जैसे कि उसके दाहिने कान को छूना, जो यह बताता है
उसके अवचेतन मन को उस स्थिति में प्रोग्राम करने के लिए-
आरामदायक व्यवहार। यदि स्थिति ऐसी है तो वह
यदि इससे दर्द, तनाव या बेचैनी उत्पन्न होती है, तो वह
उसके बाएं कंधे को छूना, जो कि असंबद्ध है-
अचेतन मन के लिए सचेत संकेत ताकि वह प्रतिक्रिया कर सके।
उस व्यवहार को प्रोग्राम से हटाने के लिए सदस्य।
इसका अपवाद यह है कि हमेशा याद दिलाते रहना चाहिए।
वह रोगी जिसे अवचेतन मन अनुमति देगा
उसे दर्द सहने को मिलेगा जो उसे सुरक्षित रखेगा
चोट, या जो चिकित्सा के लिए फायदेमंद साबित हो सकती है-

नैदानिक निदान। इन सभी के साथ मेरा जोर इस बात पर है कि
दर्द से पीड़ित रोगियों के लिए यह बात महत्वपूर्ण है कि वे इस पर जोर दें और इसे सुदृढ़ करें कि
यह तथ्य कि वे अधिकाधिक लाभ प्राप्त कर रहे हैं
दर्द पर नियंत्रण, और यह कि दर्द कम हो गया है।
उन पर कम नियंत्रण।

सिरदर्द

मैं नसों और मांसपेशियों को अधिक आराम देने पर जोर देता हूँ।
सिरदर्द के कारण दर्द वाले क्षेत्र में मौजूद रेशे-
दर्द हो रहा है, और सिर को ठंडा करने से आराम मिला है।
माइग्रेन के सिरदर्द में हाथों को गर्म करना फायदेमंद होता है।

दर्द। मरीजों को इस भावना को समझने में मदद करने के लिए।
सिर को ठंडा और हाथों को गर्म करते हुए, मैं कहता हूँ
उन्हें वास्तव में खुद को उस स्थिति में डालने के लिए प्रेरित करना।
कल्पना कीजिए कि आप बर्फ की पैक चारों ओर लगा रहे हैं।
सिर को गर्म पानी में डुबोएं।
और संवेदनाओं को याद रखें। स्व-सम्मोहन से मदद मिलेगी।
जिससे वे इसे पुन: उत्पन्न कर सकें।
फिर कभी।

कैंसर से संबंधित सुझाव
मरीज

€

दर्द निवारण की कई रणनीतियाँ इनमें भी लागू होती हैं।
दर्द से पीड़ित रोगियों के लिए। हालाँकि, इससे निपटने के लिए
कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी के दुष्प्रभाव, मैं
यह सुझाव देता है कि अवचेतन मन संभावित रूप से-
सभी उपचारों के चिकित्सीय प्रभावों का आकलन करें और
इसके दुष्प्रभाव कम से कम हों। यह सुझाव दिया जाता है।
दरअसल, "आप कई तरह के अनुभव कर सकते हैं।"
मतली या मतली के बजाय विभिन्न संवेदनाओं का अनुभव करना
दर्द। झुनझुनी का एहसास, जो अक्सर साथ में होता है-
महिलाओं में मतली होना एक ऐसी समस्या है जिस पर आप ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।
और आपको पहले से कहीं अधिक झुनझुनी का अनुभव होगा।
जी मिचलाना।"

कुछ अन्य बहुत ही विशिष्ट पोस्टहिप्नोटिक सुझाव-
सुझाव भी सहायक होते हैं। सबसे पहले, एक पर्यावरण-
उदाहरण के लिए, मानसिक संकेत स्थापित हो जाता है कि
जब मरीज अस्पताल में भर्ती होता है या
उपचार कक्ष में कोई विशेष गंध आती है,
जिससे एक और प्रभाव (या कई) उत्पन्न होंगे
अन्य प्रभावों के बजाय) किसी भी असुविधा के
प्रभाव या संवेदनाएँ। दूसरा बहुत मूल्यवान
सुझाव यह है कि लक्षणों के प्रति जागरूकता स्थापित की जाए।
एक संकेत जो हमेशा मौजूद रहता है। यह सुझाव दिया गया है, "यदि
आपको किसी भी चीज का जरा सा भी असर महसूस होने लगता है
अवांछित लक्षण, चाहे वह दर्द हो या

मतली, यह एक प्रतिक्रिया संकेत होगा।
अचेतन मन, इसके बजाय अन्य उत्पन्न करने के लिए
व्यवहार, अन्य संवेदनाएं जो स्वीकार्य हैं।"
यह बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि लक्षण
वह अक्सर किसी न किसी रूप में मौजूद रहेगा।
जब तक सभी सुझाव पूरी तरह से काम नहीं करते, तब तक
वे अक्सर ऐसा नहीं करेंगे। लेकिन, अगर लक्षण दिखाई देते हैं,
मरीज आमतौर पर उस लक्षण की अधिक अपेक्षा करता है।
टॉम। यह तब बहुत उपयोगी होता है जब लक्षण
अन्य संवेदनाओं को उत्पन्न करने के लिए इसका उपयोग किया जा सकता है।
जो अधिक आरामदायक हैं।

तीसरा सुझाव शारीरिक क्रिया के लिए है।

संकेत। उदाहरण के लिए, तर्जनी उंगली को छूकर।
और अंगूठे आपस में जुड़े हुए हों या दाहिने कान को छू रहे हों,
जो अवचेतन मन को संकेत देगा-
असंवेदना के बजाय एक और संवेदना उत्पन्न करना-
वांछित लक्षण। मैं मरीज से कहता हूं कि यह है
ठीक वैसे ही जैसे किसी वीडियो पर प्ले बटन दबाना।
टेप रिकॉर्डर ताकि आप जिस टेप को चाहते हैं
खेल शुरू हो जाएगा। शारीरिक क्रिया
क्यू उस रिकॉर्डर पर मौजूद प्ले बटन है।

सम्मोहन द्वारा प्रेरित रहस्यमय
राज्यों में शारीरिक और
भावनात्मक दर्द

पॉल सैसरडोट, एम.डी., पीएच.डी.
रिवरडेल, न्यूयॉर्क

संकेत और
मतभेद

सैसरडोट ने फोगेल के काम का विस्तार करते हुए,
हॉफर और आरोनसन हमें दो उदाहरण प्रदान करते हैं।
एलिस के लिए अद्वितीय अवधारणात्मक परिवर्तन तकनीकें-
रहस्यमय अवस्थाओं का अनुभव करना। ये विधियाँ हैं-
लंबे समय तक चलने वाली या
बार-बार होने वाला शारीरिक दर्द और उसके साथ
भावनात्मक पीड़ा (चिंता, अवसाद)। वे ऐसा कर सकते हैं
गंभीर रोगियों के लिए इनका विशेष महत्व है।
उदाहरण के लिए, पुरानी दर्द की समस्याओं से
कैंसर और माइग्रेन। यह अनुशंसा की जाती है कि
इन तकनीकों का उपयोग केवल अत्यधिक अनुभवी लोगों द्वारा ही किया जाना चाहिए।
अनुभवी सम्मोहनचिकित्सकों ने, एक स्थापना के बाद
मरीज के साथ भरोसेमंद संबंध, मरीजों के साथ
गंभीर मनोविकृति के बिना। ये तरीके-

ओडीएस का प्रयोग वर्जित प्रतीत होता है, या कम से कम होना चाहिए।
अत्यंत सावधानी के साथ प्रयोग करें, सीमावर्ती या
मनोविक्षिप्त रोगी। रहस्यमय अवस्थाओं का उद्भव।
यह मुख्य रूप से गहरी समाधि अवस्था में उपयोगी होगा।
उन विषयों और रोगियों के साथ जिन्हें होने की आशंका है
अस्थायी रूप से निलंबित करने की क्षमता और सुरक्षा-
वास्तविकता को समाप्त करो। पुरोहित मुख्य रूप से इनका उपयोग करते थे।
कुछ सम्मोहन तकनीकों का उपयोग करने के बाद
रोगियों के साथ सत्र आयोजित करके उनकी उच्च रक्तचाप की स्थिति का निर्धारण करना।
प्रतिभाओं को पहचानना और उन्हें अनुभव प्रदान करना।
प्राथमिक प्रक्रिया में चिंतन के माध्यम से
निर्देशित कल्पना और प्रेरित सपनों का उपयोग।
(संपादक)

परिचय

इस शोधपत्र के उद्देश्य से, रहस्यमय अवस्थाओं

इन्हें परिभाषित किया जाता है और संचालनात्मक रूप से इस प्रकार वर्णित किया जाता है:
परमानंद, उत्साह और समाधि की अवस्थाएँ।
अनुभव करने वाला व्यक्ति स्वयं को अवधारणात्मक रूप से पाता है,
भावनात्मक और संज्ञानात्मक रूप से समुद्र में डूबे हुए।
अनिक, सार्वभौमिक भावनाएँ; अर्थात्, प्रत्यक्ष सहज ज्ञान
या ब्रह्मांड के साथ अलौकिक संवाद
या किसी श्रेष्ठ प्राणी के साथ। दृश्य (रोशनी, रंग,
आकृतियों), श्रवण (संगीत), घ्राण और अन्य
संवेदनाएं अक्सर अनुभव का हिस्सा होती हैं, लेकिन
रहस्यमय अवस्थाएँ सामान्य इंद्रियों को दरकिनार कर देती हैं।
धारणाएँ और तार्किक समझ। वहाँ-
इसलिए, उन्हें आसानी से इन शब्दों में वर्णित नहीं किया जा सकता है
रोजमर्रा की वास्तविकता। वे परिभाषा के अनुसार अप्रभावी हैं।
कहानी—शब्दों की अभिव्यक्ति से परे। इसके बावजूद
संचार की ये "जन्मजात" कठिनाइयाँ,
मरीज आमतौर पर प्रयास करते हैं और आंशिक रूप से सफल भी होते हैं।
अवधारणात्मक, भावनात्मक,
और संज्ञानात्मक अनुभव जो केवल हो सकते हैं
इसे रहस्यमय बताया गया है।

चूंकि यह एक नैदानिक लेख है, इसलिए इसका कोई उपयोगी उद्देश्य नहीं है।
सूची बनाने का प्रयास करने से लाभ होगा।
सम्मोहन द्वारा उत्पन्न, रहस्यमय अनुभव
फिशर (1971) के अंतर-निरंतरता के साथ-
"उत्साह और ध्यान का मानचित्रण"
पुनरावृत्ति अवस्थाएँ: प्रयोगात्मक और अनुभवात्मक
धारणा-मतिभ्रम की निरंतरता की विशेषता-
उउम को माना जाता है।" (वैसे, यह मानचित्र-
थेरेपी में सम्मोहन की अवस्थाएँ शामिल नहीं होतीं!
जिन तरीकों का मैं अभी वर्णन करने जा रहा हूँ...
यदि लेखक या मेरे रोगियों के अनुभवों को स्पष्ट करने की आवश्यकता हो तो
अगर मैं इन्हें ज़ेन दर्शन के शब्दों में समझाऊं तो

बौद्ध या अन्य धार्मिक या दार्शनिक
शब्दावली।

मुझे इसे स्वीकार करना कुछ हद तक उपयोगी लगता है।
आरोनसन (1971) द्वारा किए गए भेदों के बीच
"अंतर्मुखी रहस्यमय अनुभव" और एक
"बहिर्मुखी रहस्यमय अनुभव।" पूर्ववर्ती
अंततः व्यक्तिपरक अनुभव में परिणत होता है
"शून्यता"—पूर्ण शून्य। बाद वाला
यह व्यक्ति की जागरूकता को अनकही बातों तक विस्तारित करने की प्रवृत्ति रखता है।
सीमित, सार्वभौमिक अनुभव। सुविधा प्रदान करने के लिए।
अंतर्मुखी रहस्यमय अनुभव, आरोनसन
(1971) ने गहनता की एक प्रगति विकसित की।
प्रशिक्षित प्रतिभागियों को मार्गदर्शन देने के उद्देश्य से मौखिक अभिव्यक्तियाँ
इंद्रियों की पहचान को त्यागकर, त्याग-
अहं-पहचान को कुचलना और वितरित करना
सामान्य तार्किक भेद श्रेणियों के साथ।
बहिर्मुखी रहस्यमय अवस्थाओं को प्राप्त करने के लिए, उन्होंने इसका उपयोग किया।
अहंकार को विस्तारित करने के उद्देश्य से बनाई गई तकनीकें
स्थान और समय की बाधाएँ।

मैंने जो तकनीकें विकसित की हैं और आगे भी करता रहूंगा

वर्णन मूल अवलोकन से प्रेरित थे।
फोगेल और द्वारा किए गए प्रयोगों और प्रयोगों के आधार पर
हॉफर (1962), और हाल के प्रयोगों द्वारा-
आरोनसन (1968) के कथन। फोगेल और
हॉफर का प्रयोग, एक प्रतिभाशाली और अच्छी तरह से प्रशिक्षित
एस को गहरी सम्मोहन अवस्था में ले जाया गया और उसे सुनने के लिए मजबूर किया गया।
इस विश्वास के साथ एक दोलक में कि उसकी गति थी
स्थिर। जब, उसे पता नहीं था, गति
जैसे-जैसे वृद्धि होती गई, एस प्रगतिशील होता गया।
और भी ज्यादा उन्मादी। जब गति धीरे-धीरे बढ़ रही थी-
सहयोगी रूप से कमी आई, अवसाद हावी हो गया, जब तक, पर
लगभग शून्य गति पर, वह एक अचेतन अवस्था में चली गई।
इस प्रयोग से पता चला कि किसी व्यक्ति की स्थिति
व्यवहार, मनोदशा, भावना और संज्ञानात्मक क्षमता प्रभावित हो सकती है।
बुनियादी हेरफेर के माध्यम से बहुत ही मौलिक रूप से परिवर्तित किया गया।
समय के आयामों के संदर्भ।

आरोनसन (1968) ने अपने प्रशिक्षित, गहन ज्ञान को यह दिया
सम्मोहन के दौरान विभिन्न प्रकार के सम्मोहनोत्तर सुझाव दिए जाते हैं।
उदाहरण के लिए, सम्मोहन के बाद के सुझाव
"प्रतिबंधित उपहार" ने आम तौर पर साक्ष्य प्रस्तुत किए-
अवसाद के लक्षण; पूर्ण अनुपस्थिति के संकेत-
वर्तमान की अनुभूति ने एक सिज़ोफ्रेनिक जैसी प्रतिक्रिया उत्पन्न की।
कैटाटोनिक अवस्था। दूसरी ओर, पोस्टहाइप-
समय विस्तार के सुझावों पर ध्यान दें –विशेष रूप से-
विशेष रूप से विस्तारित वर्तमान और विस्तारित भविष्य –
उन्होंने अपने छात्रों को परम शांति के अनुभवों तक पहुंचाया।
जिसके दौरान प्रतिबंध और चिंताएँ बनी रहीं-
समय बीतने के साथ जुड़ा हुआ गायब हो गया। सिम-
"प्रतिबंध" या "उन्मूलन" से संबंधित समान सुझाव-

स्थान के "आवर्धन" या "विस्तार" से यह बात सामने आई
धारणा, भावना में तुलनीय परिवर्तन
मनोदशा और संज्ञानात्मक क्षमता में ये परिवर्तन नाटकीय थे।
एक व्यक्ति एस द्वारा चित्रों के माध्यम से इसे विषयगत रूप से चित्रित किया गया है।
और उसी दृश्य के चित्र, जो नीचे देखे गए हैं
सम्मोहन के बाद अलग-अलग समय का सुझाव दिया गया-
परिस्थितियाँ या स्थान संबंधी स्थितियाँ।

मुझे उपरोक्त को लागू करना संभव लगा है
नैदानिक क्षेत्र में अवलोकन। रोगी का
चेतन और अवचेतन आवश्यकताओं के साथ-साथ
ऐसी आवश्यकताओं के बारे में हमारी अपनी समझ और हमारी
उसका अनुसरण करने और उसे मार्गदर्शन देने की क्षमता, निर्धारित करना
परिणाम: एक सिज़ोफ्रेनिक जैसा अनुभव, या एक
"रूपांतरण", एक घटना, या एक रहस्यमय अवस्था।
उदाहरण के लिए, एक उत्कृष्ट एस और एक शानदार छात्र
जब वह हिंसक रूप से व्यामोहग्रस्त हो गई तो
सम्मोहन से बाहर निकली; उसकी आँखें खुल गईं
यह सम्मोहनोत्तर सुझाव का संकेत था।
कि, "सम्मोहन से बाहर आने पर, दूरियाँ
लोग और वस्तुएँ बहुत छोटी प्रतीत होंगी
निकट, स्पष्ट और सुस्पष्ट होगा।"
इस आमूल-चूल परिवर्तन को देखकर उसकी आँखें खुल गईं
उस जगह में, उसे बेहद घुटन और खतरे का एहसास हो रहा था।
उसी छात्र को पोस्टहाइप दिया गया।
ध्यान दें कि आंखें खोलने पर,
वह खुद को धीरे-धीरे फैलते हुए दायरे में पाएगी।

अंतरिक्ष में, लोग और वस्तुएं चमक रही हैं।
मखमली चमक। सम्मोहन से बाहर निकलने पर-
बहन, वह अलौकिक शांति बिखेरती हुई प्रतीत होती थी।
बाद में उन्होंने अपने अनुभव को सुखदायक बताया।
अवास्तविक, अवर्णनीय, जिसका न अंत हो न आरंभ, एक
समस्याओं से मुक्त एक अद्भुत ब्रह्मांड।

संकेतात्मक मौखिक अभिव्यक्तियाँ

मैं कुछ मौखिक अभिव्यक्तियाँ दूंगा जो मैंने व्यक्त की हैं।
वर्तमान में उपयोग में लाया जा रहा है। यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि
इन्हें रोगी की स्थिति के अनुसार संशोधित किया जा सकता है।
क्षमताओं, आवश्यकताओं, प्रतिक्रियाओं और डिग्री
सम्मोहन क्षमता और प्रशिक्षण। स्थानांतरण और
प्रतिहस्तांतरण स्पष्ट रूप से एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
महत्वपूर्ण भूमिका।

अंतर्मुखी रहस्यमय अनुभव। आमतौर पर
मरीज को पहले भी दवा दी जा चुकी है।
मेरी "पुनः-" विधि द्वारा सम्मोहन का मध्यम स्तर
निपुण हाथ उत्तोलन," जो काफी हद तक आधारित है
अनासक्ति के साथ एकाग्रता से ध्यान केंद्रित करना।

उल्टे हाथ के उत्तोलन में आम तौर पर
पारंपरिक स्तरों की तुलना में लाभ-
विश्राम का अप्रत्यक्ष सुझाव देना,
गहनता, और "छोड़ देना" (सेरडोट, 1970)।

जो मरीज़ प्री- के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया दे चुका है
पूर्व प्रेरण पहले से ही अनुभव करने में सक्षम होंगे-
अलगाव संबंधी घटनाएँ और गहरी विश्राम-
जब दोनों के लिए सबूत हों, तो मैं
बार-बार, धैर्यपूर्वक और नीरसता से सुझाव देते हुए-
इशारा:

अब, मेरे होठों से निकला हर शब्द तुम्हारे होठों तक पहुँचता है
कानों से आपके मस्तिष्क तक, आपका शरीर धीरे-धीरे
हर पल में अधिकाधिक पूर्ण विश्राम का आनंद लेता है
मांसपेशी और कोशिका; और आपका मन शांति में आनंदित होता है।
स्पष्ट, शांत और निर्मल वातावरण... अब आप पूरी तरह से निश्चिंत हैं।
पूर्ण शांति के सुखदायक वातावरण से घिरा हुआ-
सुरक्षा..., खतरे, अशांति और
भय। और विश्राम और शांतिपूर्ण सुकून के बीच
आपके शरीर की हर कोशिका में गहराई तक प्रवेश करें
शरीर, हम हर दिशा से सुरक्षित रूप से घिरे हुए हैं
चौड़े और चौड़े पारदर्शी, संकेंद्रित गोले
प्रकाशमान शांति, प्रसन्नतापूर्ण शांति... [द
पारदर्शिता जिसका मैंने स्पष्ट रूप से उल्लेख किया है-
रोगी को यह एहसास दिलाता है कि वह देख सकता है और उसे देखा जा सकता है; कि
वह भावनात्मक रूप से अलग-थलग नहीं है।) आप सुरक्षित हैं
बीचोंबीच स्नान करना और आराम से सांस लेना

ये पारदर्शी गोले, जबकि चमकदार शांति
आपके चारों ओर का वातावरण आपके भीतर और भी गहराई तक प्रवेश करता है।
आपके शरीर में फैल जाता है और आपके मन में व्याप्त हो जाता है. . . . सभी स्वैच्छिक-
अनैच्छिक और अनैच्छिक प्रतिक्रियाएं और उत्तर धीरे-धीरे
धीरे-धीरे फीका पड़ना और गायब हो जाना। ... धीरे-धीरे, आप
भय, चिंता, सोच आदि से मुक्त हो जाओ
अनुभूति।

बहिर्मुखी रहस्यमय अनुभव। रोगी
जो इसी प्रकार एक ऐसी स्थिति में पहुँच गया है-
वियोग और शरीर को आराम देने में वृद्धि होती है
सबसे पहले मैंने एक काल्पनिक चढ़ाई के माध्यम से मार्गदर्शन किया
एक प्रतीकात्मक पर्वत की चोटी तक:

अब आखिरकार आप शिखर पर हैं और आप सक्षम हैं
पहाड़ के धूप वाले हिस्से की ओर देखो...।
आप आकाश के नीले रंग और चमक को देखते हैं।
सूरज। आप धूप की गर्मी का आनंद लेते हैं।
आपके कंधों और आपकी पीठ पर, आपकी बाहों पर और
अपने हाथों को अपनी टांगों और पैरों पर रखें। धीरे-धीरे सांस लें।
और गहरी, स्वच्छ, शुद्ध, ठंडी हवा... के सामने
शांत नीले आकाश के नीचे आपकी आँखें देखती हैं कि
सुंदर हरी घाटी; और घाटी के पार एक
मनमोहक पर्वत श्रृंखला... और उससे आगे
पहली श्रृंखला में, आप एक और घाटी को अलग करते हैं; और हो-

इसके आगे पहाड़ों की एक और श्रृंखला है... और फिर
आगे, और भी अधिक घाटियाँ और और भी अधिक
पहाड़ और मैदान, और नदियाँ और झीलें और
महासागर लगातार फैलते और विस्तृत होते जा रहे हैं।
हर दिशा में दूर होते क्षितिज की ओर...।
नज़ारा लगातार विस्तृत होता जा रहा है, आपके कान आनंदित हो रहे हैं।
हवा का प्राकृतिक संगीत, घासों की सरसराहट और
पत्तियाँ और पेड़ की शाखाएँ, पक्षियों का चहचहाना,
झींगुरों की चहचहाहट, घंटियों की आवाज़; आपकी नाक
पेड़ों और घासों की सभी सुगंधों को सूंघो।
और फूल... और आपकी आंखें आश्चर्य से उन्हें देखती रहती हैं-
पूर्व के निरंतर "विस्तारित" दृष्टिकोण का उल्लेख करें।
भविष्य की प्रतीक्षा...

रहस्यमय क्यों और कैसे होना चाहिए
क्या राज्य दर्द से राहत दिलाने में मदद करते हैं?

बहिर्मुखी रहस्यवादी भावनाओं को जगाने का विचार
जब मैं इन राज्यों से निपट रहा था, तब ये बातें मेरे सामने आईं।
उन्नत कैंसर के मरीज़; उन्हें बुरी तरह से परेशान किया गया था
दर्द, किसी भी आगे के उपशामक उपचार की पहुंच से परे
उपचार। मैं इसके प्रभावों से परिचित था।
विस्तारित वर्तमान की धारणा, विस्तारित
भविष्य में, विस्तारित स्थान का प्रभाव पड़ सकता है
सामान्य व्यक्तियों की मनोदशा और वास्तविकता संबंधी धारणाएँ
व्यक्तियों। यह देखना सार्थक प्रतीत हुआ कि क्या मरीज़
दर्द में, प्रतीकात्मक, बहुसंवेदी की ओर निर्देशित
कल्पनाओं के माध्यम से धारणाओं का अनुभव हो सकता है।

समय और स्थान के विस्तार के। ऐसे अनुभव
समय की सीमाओं से उन्हें "मुक्त" कर सकता है,
गतिविधि पर प्रतिबंध; मृत्यु स्वयं
जीवन की मात्र पूर्णता बन जाना, बल्कि
किसी भयभीत करने वाली घटना से कहीं अधिक। विस्तारित रूप में
वर्तमान और भविष्य में, लोग और वस्तुएँ
मरीजों को ऐसा प्रतीत होता है मानो वे प्रकाशमान प्रकाश में नहाए हुए हों।
प्रतिबिंब। रंगों, संगीत और की परस्पर क्रिया।
सुगंध उन्हें और भी दूर कर देगी।
दर्द, गंभीर बीमारी, निर्भरता की "वास्तविकता"
एकाग्रता और अवसाद। रहस्यमय अवस्थाएँ हो सकती हैं
रोगी को बिल्कुल नए तरीकों से समस्याओं से निपटने में सक्षम बनाना
अपराधबोध और दंड की समस्याओं के साथ, जीवन की समस्याओं के साथ
और मृत्यु। वे उसे प्रोत्साहित भी कर सकते हैं।
दार्शनिक दृष्टिकोण से इन समस्याओं से निपटना।
दार्शनिक या धार्मिक आधार।

दूसरा दृष्टिकोण, जो "अंतर्मुखी" स्वभाव की ओर ले जाता है।
रहस्यमय अनुभव, प्रगति पर आधारित है-
मांसपेशियों की शिथिलता की अधिक गहरी अवस्थाएँ और
मानसिक शांति और सुकून में वृद्धि।
धारणाओं और पुनर्प्रवेश पर क्रमिक प्रतिबंध

रोगी को सुझाए गए उत्तर भी लक्षणात्मक होते हैं।
उसके शरीर की पूरी छवि के साथ उसके लिए बोलिज़्ड किया गया
संकेंद्रित, प्रकाशमान के शांत केंद्र में विश्राम करते हुए-
हम, विस्तृत और विस्तृत त्रिज्या के शांत गोले।
इस प्रकार, एक प्रकार का संवेदी और भावनात्मक अलगाव उत्पन्न होता है।
स्थापित किया गया है, जो स्वयं ही सुविधा प्रदान कर सकता है।
मनोवैज्ञानिक और शारीरिक अलगाव
थैलेमिक और
दर्द की अनुभूति के कॉर्टिकल केंद्र।

सक्रिय नियंत्रण रणनीति
समूह सम्मोहन चिकित्सा के साथ
पुराने दर्द

टिमोथी सी. टूमी, पीएच.डी. और
शर्ली सैंडर्स, पीएच.डी.
चैपल हिल, उत्तरी कैरोलिना

परिचय

निम्नलिखित रणनीतियाँ और सुझाव थे।
सामूहिक सम्मोहन चिकित्सा उपचार प्रारूप में उपयोग किया जाता है
दीर्घकालिक दर्द से पीड़ित रोगियों के साथ काम करने के लिए। अल-
हालांकि केवल पांच विषयों का उपयोग किया गया था, उपचार-
उपचार से दर्द के स्तर को कम करने में सफलता मिली।
(संपादक)

सुखद का निर्माण,
सुकून देने वाली छवियां और कल्पनाएं

मरीजों को तस्वीरें बनाने के लिए प्रोत्साहित किया गया।
आराम और सुकून के पलों को साझा करने के लिए।
समूह के साथ। प्रतिक्रियाएँ अक्सर-
इसमें दृश्यों की सरल छवियां शामिल थीं-
रोगियों ने चिकित्सक द्वारा प्रोत्साहित किए जाने पर यह बताया।
पिस्ट और अन्य समूह के सदस्य। इसके विपरीत
पारंपरिक विश्राम प्रक्रियाओं के साथ जो
रोगी पर एक तकनीक थोपना, चिकित्सक-
लेखकों ने उपयोग विधियों को लागू करने का प्रयास किया।
एरिकसन (1959) द्वारा वर्णित, जो जोर देते हैं
रोगी की वर्तमान स्थिति से शुरू करते हुए और जानकारी प्राप्त करते हुए
लक्षणों पर धीरे-धीरे नियंत्रण स्थापित करना।
यह रणनीति अपनाएं कि बदलाव संभव है।

मरीजों को निम्नलिखित सुझाव दिए गए।
सम्मोहनकारी प्रेरण के बाद:

अपने मन में एक सुखद दृश्य की कल्पना कीजिए।
और आराम। एक ऐसी जगह जहाँ आप सचमुच सुकून महसूस कर सकें।
सुरक्षित और शांतिपूर्ण। आप स्वयं को अकेला पा सकते हैं या
किसी अन्य व्यक्ति के साथ या किसी परिचित या अपरिचित व्यक्ति के साथ
जगह। दृश्य को अपने आप आपके सामने प्रस्तुत होने दें और अनुमति दें।
किसी भी चीज को देखने, सूंघने, सुनने, छूने या चखने के लिए खुद पर नियंत्रण रखना।
जो आपके लिए विशेष रुचिकर हो। कुछ समय बाद, जैसे-जैसे आप
अपने ख़ास स्थान का अनुभव अपने साथ जारी रखें।
आंखें बंद रखते हुए, हम आपसे वर्णन करने के लिए कहेंगे
आप अपना दृश्य समूह के बाकी सदस्यों के साथ साझा करेंगे। आप एक रिकॉर्ड बनाए रखेंगे।
आपके ख़ास दृश्य की स्पष्ट छवि मिलेगी और आप उसे देख पाएंगे।
जब चाहें इसे आसानी से याद कर सकते हैं, खासकर जब
आपको किसी भी प्रकार के दर्द का अनुभव होने लगता है...।

छवियों और प्रोत्साहन को बढ़ावा देना
ऐसी कल्पनाएँ जो विकल्पों पर ज़ोर देती हैं
और विकल्प

एक सामान्य भावना के रूप में जो इससे उत्पन्न होती है
समूह में मौजूद जीर्ण दर्द से पीड़ित रोगियों का समूह इस प्रकार था:
"अंदर बंद हो जाना" और दर्द से अभिभूत हो जाना,
एक ऐसी तकनीक का उपयोग जो विकल्पों पर जोर देती है
और विकल्प महत्वपूर्ण प्रतीत हुए। इस प्रकार, पा-
मरीजों को अस्पताल में रहने के दौरान सपने देखने के लिए प्रोत्साहित किया गया।
दो रास्तों का सम्मोहन, एक स्वास्थ्य की ओर ले जाता है,
अन्य लोग बीमारी और विकलांगता से पीड़ित थे।
दोनों सड़कों की छवि बनाने, उनका वर्णन करने के लिए कहा गया।
स्वास्थ्य की राह चुनने और क्या करने की छवि
इसके परिणामस्वरूप, मरीजों को निम्नलिखित जानकारी दी गई।
सुझाव:

आप स्वयं को एक चौराहे पर अनुभव कर सकते हैं-
और स्पष्ट रूप से दो रास्ते दिखाई दे रहे हैं जो आगे बढ़ते हैं

परिचित से अपरिचित क्षेत्र तक। आप जानते हैं कि दोनों
इनमें से कुछ रास्ते केवल आपके कदमों के लिए हैं।
ये रास्ते स्वस्थ मार्ग हैं और इनमें सुराग मौजूद हैं।
आपकी रिकवरी के लिए दिशा-निर्देश। इस रास्ते पर चलते हुए।
आपमें से कुछ लोगों को कोई विशेष छवि या
दृष्टि जो आपके ठीक होने और स्वस्थ होने का संकेत है।
अपने आप को ऐसी छवि के प्रति खुला रखें।
दूसरा रास्ता बीमारी का रास्ता है और उसमें दृश्य और संकेत हैं।
यदि आप इस दिशा को चुनते हैं तो भविष्य के बारे में। अनुमति दें
रास्ते में मिलने वाले किसी भी व्यक्ति से सवाल पूछने की आदत डालें।
इन दोनों रास्तों पर। कुछ समय बाद, हम इनमें से प्रत्येक से पूछेंगे।
आप अपनी यात्रा को समूह के बाकी सदस्यों के साथ साझा कर सकते हैं।

अक्सर "स्वस्थ मार्ग" से उत्पन्न छवियों
लोगों, गतिविधियों और दिलचस्प दृश्यों का
आवाजें। “बीमारी का रास्ता” आमतौर पर अंधेरा होता था।
नीरस और एकांत। समाधि की अवस्था में, रोगी
उन्हें विशिष्ट विशेषताओं पर ध्यान देने के लिए प्रोत्साहित किया गया।
स्वस्थ सड़क की विशेषताएं अवलोकन के एक तरीके के रूप में-
पुनर्स्थापन के लिए संकेत प्राप्त करना—जिसमें लोग भी शामिल हैं
या वे गतिविधियाँ जिन्हें वे भूल गए हों या न भूले हों-
उनकी बीमारी के दौरान उनकी जांच की गई।

संकेतों का निर्धारण या
शुरुआत से जुड़े संकेत
तीव्र दर्द

मरीजों को याद करने के लिए प्रोत्साहित किया गया, जबकि
समाधि, उससे जुड़ी भावनाएँ और विचार
दर्द की शुरुआत और विकलांगता व्यवहार के साथ।
एक तो, यह ऐंठन और जलन की अनुभूति थी
पीठ में दर्द हो रहा था; दूसरे के लिए, यह एक सुस्त धड़कन थी।
सिर। मरीजों को यह सुझाव दिया गया था
कि ऐसे संकेतों की पुनर्व्याख्या की जा सकती है-
किसी मुकाबला करने की रणनीति के उपयोग के लिए संकेत या दिशानिर्देश,
उदाहरण के लिए, सुखद कल्पना, गहरी साँस लेना, मांसपेशियों
विश्राम, सामान्य चक्र उत्पन्न करने के बजाय
आत्म-हीनता की सोच के पैटर्न और असंवेदनशीलता का
क्षमता व्यवहार। इसलिए एक प्रयास किया गया
दर्द उत्तेजनाओं के लिए नए संकेत मान स्थापित करना।
मरीजों को निम्नलिखित सुझाव दिया गया:

आपको दर्द का दौरा पड़ने लगा है।
दर्द के शुरुआती संकेतों पर बहुत ध्यान दें।
आ रहा है। आप में से कुछ को जलन महसूस हो सकती है, दूसरों को नहीं।
कुछ लोगों को ठंड लग रही है, तो कुछ को धड़कन महसूस हो रही है। ज़रा कल्पना कीजिए।
आपके दर्द के संकेत दिलचस्प होते जा रहे हैं, यहाँ तक कि
सुखद संवेदनाएँ। जलन कम हो जाती है।
आरामदायक आग की गर्माहट; ठंड दूर हो जाती है
गर्मी के दिनों में ताज़गी भरी हवा; धड़कन-
सांस धीमी होने पर धड़कन भी धीमी हो जाती है और
नियमित रूप से और आप समुद्र की लहरों की धीरे-धीरे कल्पना करते हैं

किनारे पर उतार-चढ़ाव। अब, जैसे ही आप
अधिक सहज और तनावमुक्त हो जाओ, अब और नहीं
अपने दर्द को लेकर चिंतित हैं, आपके पास किसी भी चीज़ का उपयोग करने का समय है।
समूह में आपने जो तरीके सीखे हैं, उनका उपयोग करके।
आप अपने खास दृश्य का आनंद लेना चाह सकते हैं या अनुमति दे सकते हैं
उपचार के प्रति आपकी धारणा को अपना काम करने दें। अन्य लोग शायद
मैं बस गहरी, नियमित साँस लेने और उससे भी गहरी साँस लेने का आनंद लेना चाहता हूँ।
और विश्राम और आराम के गहरे स्तर।
अपना समय दें और इस अनुभव का आनंद लें। आप सक्षम होंगे।
इस अभ्यास को स्पष्ट रूप से याद रखने और नियमित रूप से इसका उपयोग करने के लिए।
जब भी आपको दर्द के शुरुआती लक्षण दिखाई दें।

अभ्यास को प्रोत्साहन और
मुकाबला करने के लिए सक्रिय प्रयास
रणनीतियाँ

रोगी के शरीर में शामिल करने के अलावा
प्रतिदिन विश्राम के लिए एक निश्चित समयावधि निर्धारित करें
और स्वयं द्वारा ली गई सुखद छवियों का आनंद लेना-
सम्मोहन की अवस्था उत्पन्न करना, रोगियों
उन्हें मुकाबला करने के लिए सक्रिय रूप से उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।
दर्द के समय या जब वे
एक कठिन कार्य को पूरा करने के लिए अतिरिक्त प्रोत्साहन की आवश्यकता थी
उन्हें उपन्यास या
कठिन कार्य, उदाहरण के लिए, एक नया व्यायाम-गतिविधि कार्यक्रम-
ग्राम यात्रा या हवाई जहाज से यात्रा करना, चरणबद्ध तरीके से
फैशन और ट्रान्स-प्रेरित मुकाबला करने की रणनीतियों का उपयोग करना-
छवियों और चित्रों का उपयोग जटिलताओं को सरल बनाने के साधन के रूप में किया जाता है।
जटिल कार्यों और सफल प्रदर्शन को सुदृढ़ करना-
प्रत्येक चरण का प्रदर्शन। हालाँकि दृष्टिकोण
यहां वर्णित संरचना के मामले में बहुत समान है
आत्म-नियंत्रण सिद्धांतकारों द्वारा विकसित तकनीकें
और संज्ञानात्मक व्यवहार संशोधक (मेइचेन-
बाउम, 1971; तुर्क, 1980), जोर इस पर है
सम्मोहनकारी वातावरण के माध्यम से रोगी की सहायता करना।
उचित मुकाबला करने की रणनीतियों को खोजने के लिए
यह अलग है। उदाहरण के लिए, "कल्पना कीजिए कि आप चल रहे हैं
स्वस्थ जीवन की राह पर चलते हुए आप आगे बढ़ेंगे।
निर्धारित व्यायाम का मील।" "इस पर ध्यान केंद्रित करें
हवा के बहने की सुखद और दिलचस्प अनुभूति
खड़े होते समय अपने अंगों को पीछे छोड़ते हुए,
घर में रहें और अपनी रोज़ाना की सैर करें।" वास्तव में,
रोगी स्वयं की खोज में सक्रिय रूप से भाग लेता है
समाधान।

दर्द निवारण रणनीतियाँ
सम्मोहनीयता स्तर

डेविड स्पीगल, एम.डी., और
हर्बर्ट स्पीगल, एम.डी.
स्टैनफोर्ड, कैलिफोर्निया और न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

दर्द नियंत्रण के निर्देश अलग-अलग हो सकते हैं-
विषय की सम्मोहनीयता पर निर्भर करते हुए।

उच्च सम्मोहन क्षमता वाले व्यक्तियों को उपयोग करने के निर्देश दिए जाते हैं।
आत्म-सम्मोहन का उपयोग केवल दर्दनाक या
प्रभावित क्षेत्र सुन्न हो जाता है, या वे स्वयं को सुन्न होने की कल्पना कर सकते हैं

उनके शरीर के ऊपर तैरना या यहां तक कि उठ जाना
और जब वे कमरे में हों तो दूसरे कमरे में चले जाना
दर्द।

मध्यम श्रेणी के विषयों को प्रयोग करने के लिए निर्देश दिया जाता है-
प्रभावित क्षेत्र के तापमान में परिवर्तन के साथ उपचार
शरीर के किसी अंग को, उसे गर्म या ठंडा करने के लिए -
ऐसा लग रहा है जैसे वे गर्म पानी से भरे बाथटब में हैं या उसमें लोट रहे हैं।
उदाहरण के लिए, बर्फ। या, वे कल्पना कर सकते हैं कि
वे दंत चिकित्सक के कार्यालय में इंजेक्शन लगवा रहे हैं।
नोवोकेन के कारण और इस सुन्नपन के कारण
उन्होंने पहले मुंह में जो अनुभव किया था, अब वह हो सकता है
प्रभावित हिस्से पर हाथ से फैलाते हुए
शरीर।

कम सम्मोहनीयता वाले विषयों को प्रोत्साहित किया जाता है
ध्यान भटकाने की तकनीकों का उपयोग करें, अन्य बातों पर ध्यान केंद्रित करें-
उनके शरीर के अन्य हिस्सों में सहलाने जैसी संवेदनाएं,
उदाहरण के लिए, अपनी उंगलियों के सिरों को आपस में रगड़ना। सभी
इनमें से कुछ सम्मोहन अवस्था का उपयोग किसी विशेष चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने के लिए करते हैं।
प्रतिस्पर्धात्मक संवेदना या छवि जिसमें शामिल है
उन्हें दर्द से पीड़ा को अलग करना सिखाना
दर्द से लड़ने के बजाय, उसी समय
जिससे तैरने जैसी शांति और आराम का अनुभव होता है।

दर्द की पुनर्व्याख्या करना
सुरक्षा

चार्ल्स बी. मटर, एम.डी.

मियामी, फ्लोरिडा

[विभिन्न रूपकों का प्रयोग किया जा सकता है]
सम्मोहन की अवस्था में रोगी दर्द को एक नए रूप में पुनर्व्याख्यायित करता है
दुर्बल करने वाले तंत्र के बजाय एक सुरक्षात्मक तंत्र
एक। निम्नलिखित रूपक का प्रयोग तब किया जाता है जब
रोगी सम्मोहन की अवस्था में है।

जब आप कार चलाते हैं और वह ज़्यादा गर्म हो जाती है, तो एक लाल बत्ती जलती है।
डैशबोर्ड पर लाइट सिग्नल जल जाता है...
सिग्नल आपको गाड़ी किनारे रोकने के लिए कहता है... जाँच करने के लिए
फैन बेल्ट, वाटर पंप या रेडिएटर...
क्योंकि आप जानते हैं कि अगर आप गाड़ी चलाते रहेंगे तो
जब कार गर्म हो, तो उसे नुकसान पहुंच सकता है।
मोटर। यह जानकर अच्छा लगा कि आपकी कार में एक मोटर है।
सुरक्षात्मक संकेत ताकि आपको पता चल सके कि कब...
इसे ठंडा होने दें... ताकि और अधिक नुकसान न हो।

अपने शरीर को अपनी गाड़ी की तरह समझो... जो चलती है
जीवन भर... और यह अच्छा है

जान लें... कि आपको हर तरह की सुरक्षा प्राप्त है।
जरूरत है... कि अगर आपकी लाल बत्ती जल जाए... तो आप
इसे ठंडा किया जा सकता है।

स्प्लिंटिंग तकनीक
दर्द नियंत्रण

चार्ल्स बी. मटर, एम.डी.

मियामी, फ्लोरिडा

संकेत

इस तकनीक का उपयोग मरीजों की सुरक्षा के लिए किया जाता है।
अत्यधिक परिश्रम या चोट लगने से होने वाले पुराने दर्द के साथ
स्वयं। यह दर्द के लिए दी गई तकनीकों का अनुसरण करता है।
पुरानी बीमारियों से ग्रसित रोगियों में नियंत्रण
मांसपेशियों और हड्डियों से संबंधित विकार। ये सुझाव
इनका प्रयोग तब किया जाता है जब रोगी सम्मोहन की अवस्था में हो।

»

सुझाव

आपके अवचेतन मन का एक पवित्र विश्वास है
अपने शरीर की रक्षा करो। यह अपनी क्षमता को जानता है।
हर कोशिका, हर अंग, हर तंत्र... और
यह आपको मुड़ने के लिए मजबूर करके आपकी रक्षा करेगा और
अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार ही मोड़ें या झुकाएं।
यह... और इससे आगे नहीं... ताकि जब आप
आराम प्राप्त करें... आप चल-फिर सकते हैं और उसे बनाए रख सकते हैं।
लंबे समय तक आराम। जैसे-जैसे आपका
शरीर मजबूत होता है, तो मन भी मजबूत हो जाता है।
यह आपको अधिक घुमाने, मोड़ने और झुकाने की अनुमति देता है।
कुछ हद तक... लेकिन केवल उन्हीं सीमाओं के भीतर... इसलिए
जब आपको आराम मिल जाए, तो आपको डरने की जरूरत नहीं है
खुद को दोबारा चोट पहुँचाना। यदि आपको कोई असुविधा हो तो...
आराम, यह तो बस आपके शरीर की सुरक्षा है
आपको... यह संकेत देकर कि आपके पास
उन सीमाओं को पार कर गया है।

एरिक्सन का अंतर्प्रकीर्णन
दर्द निवारण तकनीक

विशेष रूप से प्रतिरोध के मामलों में और जब

वह एक मरीज को अच्छी तरह से नहीं जानता था, मिल्टन एरिक्सन
शब्दों को बीच-बीच में प्रयोग करके विचारों का बीज बोया जाएगा।

या किसी कहानी के संदर्भ में वाक्यांश या
चर्चा। ये अंतर्निहित सुझाव थे
आमतौर पर थोड़े अलग तरीके के उपयोग से शुरू होता है
आवाज का लहजा या बहुत छोटा सा विराम।

एरिकसन (1966) ने एम्बेडेड का कुशलतापूर्वक उपयोग किया।
कैंसर के दर्द के उपचार में सुझाव
मरीज का नाम "जो" था। जो एक सेवानिवृत्त किसान था।
जो फूल विक्रेता बन गया था। चेहरे का कैंसर फिर से उभर आया था।
इसके परिणामस्वरूप उनके चेहरे और गर्दन का काफी हिस्सा नष्ट हो गया।
सर्जरी, अल्सरेशन, मैसरेशन और ने- के कारण
क्रोसिस। उसे असहनीय दर्द का सामना करना पड़ा।
जिन दवाओं का असर बहुत अच्छा नहीं रहा।
रिश्तेदार ने सम्मोहन की तत्काल आवश्यकता जताई थी।
इसका इस्तेमाल किया जा सकता था, लेकिन जो को इसका जिक्र भी पसंद नहीं था।
सम्मोहन शब्द। रोगी असमर्थ था
बोल सकते थे और केवल संवाद कर सकते थे
लेखन। अब हम एरिक्सन के लेखन पर आगे बढ़ेंगे।
खाता।

लेखक के संभावनाओं के प्रति प्रतिकूल दृष्टिकोण के बावजूद-
वहाँ एक ही चीज़ थी जिसके बारे में वह हो सकता था
आत्मविश्वासी। वह अपने संदेहों को अपने तक ही सीमित रख सकता था और
वह अपने हावभाव, आवाज के लहजे और अन्य तरीकों से जो को यह बात बता सकता था।
सब कुछ यही दर्शाता है कि लेखक वास्तव में रुचि रखता था।
मुझे उसमें विश्वास था और मैं वास्तव में उसकी मदद करने का इच्छुक था।
उसे... लेखक ने शुरुआत की:

जो, मैं आपसे बात करना चाहता हूँ। मुझे पता है कि आप एक
फूल विक्रेता, आप फूल उगाते हैं, और मैं एक
विस्कॉन्सिन में मेरा एक फार्म था और मुझे फूल उगाना अच्छा लगता था। मुझे अभी भी फूल उगाना पसंद है।
तो मैं चाहूंगा कि आप वहां बैठ जाएं।
जब मैं आपसे बात कर रहा हूँ तो आराम कुर्सी पर बैठ जाइए। मैं बहुत कुछ कहने वाला हूँ।
आपके लिए कुछ बातें होंगी, लेकिन फूलों के बारे में नहीं होंगी क्योंकि
आप फूलों के बारे में मुझसे ज्यादा जानते हैं। यह बात सही नहीं है।
जो आप चाहते हैं। [पाठक ध्यान देंगे कि इटैलिक्स
इसका उपयोग सम्मोहक सुझावों को दर्शाने के लिए किया जाता है।
जो शब्दांश, शब्द, वाक्यांश या वाक्य हो सकते हैं।
[थोड़े अलग स्वर में उच्चारित।] अब जैसे
मैं बोलता हूँ, और मैं आराम से बोल सकता हूँ, मेरी यही इच्छा है कि आप भी ऐसा करें।
जब मैं टमाटर के बारे में बात करूंगा तो वे आराम से मेरी बात सुनेंगे।
पौधा। इस बारे में बात करना अजीब बात है। इससे...
एक जिज्ञासु व्यक्ति। टमाटर के पौधे के बारे में क्यों बात कर रहे हैं?
जमीन में टमाटर का बीज बोता है। आशा की किरण जगती है।
कि यह एक टमाटर के पौधे में विकसित होगा जो फल देगा
इसके फल से संतुष्टि मिलती है। बीज पानी सोख लेता है।
पानी, ऐसा करने में ज्यादा कठिनाई नहीं होती क्योंकि
उन वर्षाओं की बात हो जो शांति, सुकून और आनंद लाती हैं
फूल और टमाटर उगने के बारे में। वह छोटा सा बीज,
जो धीरे-धीरे फूलता है और सिलिया युक्त एक छोटी जड़ निकालता है।
इस पर। अब हो सकता है कि आप यह न जानते हों कि सिलिया क्या होते हैं, लेकिन सिलिया

ये वो चीजें हैं जो टमाटर को बढ़ने में मदद करती हैं।
अंकुरित पौधे के रूप में जमीन से ऊपर की ओर धकेलना, और

जो, तुम मेरी बात सुन सकते हो, इसलिए मैं बोलता रहूंगा।
और आप सुनते रह सकते हैं, सोचते रह सकते हैं, बस
आप सोच रहे होंगे कि आप वास्तव में क्या सीख सकते हैं, और यहाँ है
आपकी पेंसिल और आपका पैड, लेकिन बात करें तो...
टमाटर का पौधा, यह इतनी धीमी गति से बढ़ता है कि दिखाई भी नहीं देता।
बढ़ते हुए, आप इसे बढ़ते हुए नहीं सुन सकते [सुझावों के लिए]
नकारात्मक मतिभ्रम], लेकिन यह बढ़ता है—पहला
डंठल पर छोटे-छोटे पत्तों जैसे दिखने वाले पदार्थ, बारीक-बारीक बाल
तने पर जो बाल होते हैं, वैसे ही बाल पत्तियों पर भी होते हैं, जैसे
जड़ों पर मौजूद सिलिया, वे टमाटर को बनाते होंगे।
अगर आप कर सकें तो पौधे बहुत अच्छे और आरामदायक महसूस करते हैं।
पौधे को एक भावना के रूप में सोचें, और फिर आप उसे देख नहीं पाएंगे।
यह बढ़ रहा है, आप इसे बढ़ते हुए महसूस नहीं कर सकते, लेकिन एक और पत्ता
उस छोटे से टमाटर के डंठल पर एक बार फिर दूसरा दिखाई देता है।
हो सकता है, और मैं तो बच्चे की तरह बोल रहा हूँ, हो सकता है कि
टमाटर का पौधा वास्तव में आरामदायक और शांत महसूस करता है क्योंकि
बढ़ता है। हर दिन यह बढ़ता ही जाता है, बढ़ता ही जाता है।
जो, किसी पौधे को बढ़ते हुए देखना कितना सुकून भरा होता है और न ही
इसकी वृद्धि को देखो, इसे महसूस मत करो, बस इतना जान लो कि सब कुछ है
उस छोटे टमाटर के पौधे की हालत सुधर रही है।
एक और पत्ता जोड़ते हुए, फिर एक और, और एक और
शाखा, और यह सभी दिशाओं में आराम से बढ़ रही है।
[उपरोक्त में से अधिकांश बातें इस समय तक हो चुकी थीं।]
कई बार दोहराया गया, कभी-कभी केवल वाक्यांश, कभी-
वाक्यों को गुणा किया गया। शब्दों में विविधता लाने का ध्यान रखा गया।
और सम्मोहनकारी सुझावों को दोहराना भी।
लेखक द्वारा लिखना शुरू करने के कुछ समय बाद, जो की पत्नी
वह दबे पांव कमरे में दाखिल हुई, हाथ में एक कागज़ लिए हुए।
जिस कागज पर यह प्रश्न लिखा था, "कब हैं
क्या आप सम्मोहन शुरू करने जा रहे हैं? लेखक असफल रहा।
कागज को देखकर उसके साथ सहयोग करना और
उसके लिए कागज की शीट को अंदर धकेलना आवश्यक था
लेखक के सामने और इसलिए जो के सामने।
लेखक टमाटर का वर्णन जारी रख रहा था।
पौधे को बिना किसी रुकावट के बढ़ने दिया, और जो की पत्नी, जैसा कि वह देख रही थी
जो की ओर देखा, तो पाया कि वह उसे नहीं देख रहा था, पता नहीं था
कि वह वहाँ थी, कि वह एक नींद में चलने वाली अवस्था में था
समाधि जैसी अवस्था। वह तुरंत पीछे हट गई। और जल्द ही टमाटर
पौधे पर कहीं न कहीं एक कली जरूर बनेगी।
चाहे शाखा हो या कोई और, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।
क्योंकि सारी शाखाएँ, पूरा टमाटर का पौधा
जल्द ही वो प्यारी सी छोटी कलियाँ आ जाएँगी—मुझे आश्चर्य है कि क्या
टमाटर के पौधे को, जो, वास्तव में एक तरह का एहसास हो सकता है
आराम। तुम्हें पता है, जो, एक पौधा अद्भुत होता है।
और यह कितना अच्छा है, कितना सुखद है कि हम ऐसा कर पा रहे हैं।
एक पौधे की कल्पना ऐसे करें जैसे वह एक मनुष्य हो। क्या ऐसा
एक पौधे में सुखद भावनाएँ होती हैं, एक आराम का एहसास होता है।
छोटे-छोटे टमाटर बनने लगते हैं, इतने छोटे, फिर भी इतने भरे हुए।
आपको स्वादिष्ट भोजन खाने की इच्छा जगाने का वादा करता है
धूप में पका टमाटर, पेट में खाना होना कितना अच्छा लगता है!
पेट, वो अद्भुत एहसास, एक बच्चा, एक प्यास
बच्चे, क्या वह पीना चाहता है और पी सकता है? जो, क्या यही तरीका है?

बारिश होने और पानी से धुलने पर टमाटर का पौधा महसूस करता है।
सब कुछ ठीक हो जाए। [विराम] आप जानते हैं,
जो, टमाटर का पौधा हर दिन बस फलता-फूलता रहता है।
एक-एक दिन करके। मुझे लगता है कि टमाटर का पौधा
आप हर दिन पूर्ण सुख का अनुभव कर सकते हैं।
जो, टमाटर के लिए बस एक-एक दिन करके ही काम करना है।
पौधा। टमाटर के सभी पौधों के लिए यही तरीका है। [जो]
अचानक समाधि से बाहर आ गया, भ्रमित सा प्रतीत हुआ-
वह उछल पड़ा, बिस्तर पर चढ़ गया और अपनी बाहें हिलाने लगा;
व्यवहार से अचानक होने वाले उछाल के स्पष्ट संकेत मिल रहे थे।
विषाक्तता उन रोगियों में देखी जाती है जिन्होंने प्रतिक्रिया दी है।
बार्बिट्यूरेट्स के प्रति प्रतिकूल प्रतिक्रिया। जो को ऐसा नहीं लगा।
जब तक लेखक बिस्तर से नहीं उठा, तब तक उसे न सुनें और न ही देखें।
और लेखक की ओर बढ़ा। एक मजबूत पकड़ बना ली गई।
जो की बांह पर था और फिर तुरंत ढीला हो गया।
नर्स को बुलाया गया। उसने पसीना पोंछा।
उसके माथे से पट्टी बदली, उसकी सर्जिकल ड्रेसिंग बदली।
और उसने ट्यूब के ज़रिए उसे कुछ बर्फीला पानी दिया। फिर जो ने उसे जाने दिया।
लेखक उसे वापस उसकी कुर्सी पर ले गया। कुछ देर बाद
लेखक द्वारा जो के बारे में उत्सुक होने का दिखावा
जो ने अपनी बांह पकड़ी, पेंसिल और कागज उठाया और लिखना शुरू किया,
“बोलते रहो, बोलते रहो।” ओह, हाँ, जो, मैं एक खेत में पली-बढ़ी हूँ, मैं
मुझे लगता है कि टमाटर का बीज एक अद्भुत चीज है; सोचो, जो।
मुझे लगता है कि उस छोटे से बीज में कोई बड़ी शांति से सो रहा है।
इतनी आसानी से एक सुंदर पौधा जिसे अभी उगाया जाना बाकी है कि
इसमें ऐसे रोचक पत्ते और शाखाएँ उगेंगी।
पत्तियाँ, डालियाँ कितनी सुंदर दिखती हैं, कितनी सुंदर!
इसके चटख रंगों को देखकर सचमुच खुशी का अनुभव होता है।
टमाटर का बीज, उस अद्भुत पौधे के बारे में सोच रहा हूँ
इसमें सो रहा है, आराम कर रहा है, आरामदायक है, जो। जल्द ही
मैं लंच के लिए जा रहा हूँ और वापस आ जाऊँगा।
और बात करते हैं। (पृष्ठ 205-206)

एरिकसन (1966) ने संकेत दिया कि उनके “अब-
एक टमाटर के बारे में "बेहद अनाड़ी और अभद्र कविता"
जो को आराम की तीव्र इच्छा थी
और दर्द से मुक्ति पाने के लिए। इसका मतलब यह था कि जो
“खोजने की कोशिश करने की प्रबल आवश्यकता होगी”
लेखक के लिए कुछ मूल्यवान वस्तु
बड़बड़ाहट” (पृष्ठ 207) जिसे प्राप्त किया जा सकता था
उसे इसका एहसास भी नहीं था।
समाधि की पुनः प्राप्ति कठिन है, जिसे प्राप्त किया जा सकता है
दो संक्षिप्त वाक्यांश, 'सोचो, जो, सोचो' और 'सो जाओ'
इतनी शांति से, इतने आराम से’ एक में समाहित
विचारों का बल्कि अर्थहीन क्रम” (पृष्ठ 207)।
जो को बेचैनी हो रही थी और वह फिर से काम शुरू करने के लिए उत्सुक था।
दोपहर के भोजन के बाद बात करें। "जब यह सुझाव दिया गया कि वह
इधर-उधर घूमना बंद करो और कुर्सी पर बैठ जाओ।
पहले वह ऐसा सहजता से करता था और आशा भरी निगाहों से देखता था।
लेखक की ओर।

जो, तुम्हें पता है, मैं तुमसे और बात कर सकता हूँ।
टमाटर के पौधे के बारे में और अगर मैंने ऐसा किया तो आप
शायद उन्हें नींद आ जाएगी, वास्तव में, एक अच्छी और गहरी नींद।
(यह प्रारंभिक कथन हर तरह से इसके लक्षण दर्शाता है)

महज एक सामान्य बोलचाल की बात। अगर
मरीज सम्मोहन की स्थिति में प्रतिक्रिया देता है, जैसा कि जो ने तुरंत किया।
सब ठीक है। अगर मरीज़ ठीक नहीं होता है, तो आप बस इतना ही कर सकते हैं।
मैंने जो कहा वह महज एक सामान्य टिप्पणी थी, बिलकुल भी नहीं।
उल्लेखनीय। अगर जो तुरंत ही समाधि में न चला जाता तो-
प्रत्यक्ष रूप से, इसमें निम्नलिखित जैसा कोई बदलाव हो सकता था:
लेकिन इसके बजाय, चलिए टमाटर के फूल के बारे में बात करते हैं।
मैंने फूलों को धीरे-धीरे खिलते हुए दिखाने वाली फिल्में देखी हैं।
इससे आपको शांति और सुकून का एहसास होता है।
इसे घटते हुए देखो। कितना सुंदर, कितना सुकून देने वाला।
देखो। इसे देखने से असीम सुकून मिलता है।
ऐसी फिल्म।" (पृष्ठ 207)

जो का जवाब बहुत अच्छा था और इस दौरान
अगले महीने उनका वजन और ताकत बढ़ गई।
उसे बहुत कम ही इतना दर्द होता था कि
एस्पिरिन या डेमेरोल की आवश्यकता है। एक महीने बाद,
एरिक्सन ने दोबारा दौरा किया और काफी अनौपचारिक बातचीत के बाद
बातचीत में, "अंततः उपाय को लागू किया गया था-"
पिछली अक्टूबर में हमारी यात्रा के बारे में यादें ताजा करने का प्रयोग किया गया।
जो को इस बात का एहसास नहीं था कि यह मुलाकात कितनी आसानी से हो जाएगी।
इस तरह से उसके लिए यह अनुभव सुखद रूप से जीवंत हो सकता है।
एक सरल कथन जैसे, 'मैंने टमाटर के बारे में बात की'
फिर पौधा लगाओ, और ऐसा लगभग लगता है जैसे मैं हो सकता हूँ
मैं अभी टमाटर के पौधे के बारे में बात कर रही हूँ। यह बहुत ही प्यारा है।
बीज या पौधे के बारे में बात करना आनंददायक है" (पृ.
208). इन दो विस्तारित सत्रों के परिणामस्वरूप,
जो अपनी मृत्यु तक तीन साल से अधिक समय तक आराम से रहा।
पहले संपर्क के महीनों बाद।

यह मान लेना गलत होगा कि
एरिक्सन की प्राथमिक चिकित्सीय विधि यह थी कि
मेटा- के भीतर बिखरे हुए सुझावों का उपयोग
फ़ोर्स। लंबे समय से करीबी सहयोगियों का अनुमान है-
एरिकसन के 20% से अधिक लोगों ने संभोग नहीं किया।
इस कार्य में रूपकों का प्रयोग शामिल था।
(हैमंड, 1984, 1988बी)। एरिक्सन लचीले ढंग से
प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों तरह के सुझावों का प्रयोग किया गया।
नैदानिक स्थिति के आधार पर। कैसे-
हालांकि, चिकित्सक को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि
रोगी के अवचेतन मन में यह क्षमता होती है कि वह
दिए गए सार्थक सुझावों को समझें
देखने में अनौपचारिक बातचीत या लाक्षणिक
कहानियां। लाक्षणिक संचार हमें प्रदान करता है
चिकित्सीय हस्तक्षेप का एक और मार्ग।

ढलते सूरज की पीड़ा का रूपक

अलेक्जेंडर ए. लेविटन, एम.डी.

न्यू ब्राइटन, मिनेसोटा

[यह रूपक विशेष रूप से तब उपयुक्त होता है जब

मरीज ने दर्द को तेज जलन के रूप में वर्णित किया है।
लाल गोला।

कल्पना कीजिए कि आप किसी उष्णकटिबंधीय समुद्र तट पर बैठे हैं।
सूर्यास्त। डूबते हुए चमकीले लाल सूर्य पर ध्यान दें।
दूर क्षितिज पर। रंगों को उभरते हुए देखें।
नारंगी से गहरे लाल रंग में परिवर्तन, और फिर एक
गहरा, गाढ़ा लाल-नारंगी। ध्यान दें कि जैसे-जैसे सूरज चमकता है।
पानी के पास पहुँचता है, वास्तव में ऐसा लगता है कि
दो सूर्य हों, एक आकाश में और एक पृथ्वी पर।
पानी में सूर्य को धीरे-धीरे डूबते हुए देखें।
समुद्र। रंगों को लाल से बैंगनी में बदलते हुए देखें।
और फिर नीले रंग की ओर। इस जादुई शांति पर ध्यान दें।
जो सूर्यास्त के ठीक समय हर जगह व्याप्त हो जाता है जब
समुद्र कांच की तरह चिकना है और आवाज़ें भी वैसी ही लगती हैं।
अनंत काल तक यात्रा करें। उस सुखद अनुभूति का आनंद लें।
शांति। यह महसूस करें कि वह शांति उपलब्ध है-
जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो, यह आपके लिए उपलब्ध रहेगा।
केवल अपने आप को अपना नोटिस देकर, सरकार के नोटिस से बच सकते हैं।
आराम करने का आपका अपना निजी संकेत! शायद आप
अपनी उंगली और अंगूठे को आराम देना आपको अच्छा लग सकता है।
एक साथ आकर एक जादुई "ओके" चिन्ह बनाएं और
यह आपके लिए तत्काल अनुभव का संकेत हो सकता है
जब भी आप इसका उपयोग करना चाहें, आराम प्राप्त करें।

मेक्सिकन भोजन: एक रूपक
शरीर दर्द के अनुकूल ढल रहा है

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह रूपक और इसके बाद वाला रूपक थे
यह क्रोनिक दर्द से पीड़ित रोगियों के उपयोग के लिए डिज़ाइन किया गया है।
वे मिल्टन के एक रूपक से प्रेरित थे।
एरिकसन (1983, पृ. 112) जहाँ उन्होंने एक का प्रयोग किया
अवधारणात्मकता जो पा के लिए उपयोगी हो सकती है-
चिकित्सकीय रूप से स्वस्थ न होने के बावजूद, रोगियों में
दर्द के प्रति संवेदनहीनता विकसित होना।

METAPHOR

मुझे याद है मैंने पहली बार कब खाना खाया था
मेक्सिकन खाना। मैंने इस्लेटा इंडियन रेस्टोरेंट में चिली स्टू खाया।
न्यू मैक्सिको में प्यूब्लो। इसमें बहुत कुछ था
लाल मिर्च, जिससे स्टू का शोरबा चमकीला हो गया था
लाल हो गया। मेरी नाक बहने लगी, मेरी आँखों से पानी आने लगा।
और मेरे मुंह में लगातार दर्द और जलन होती रही।
चाहे मैं कितना भी ठंडा पानी पी लूं।
समझ में नहीं आता कि कोई इस तरह का खाना कैसे खा सकता है।
तीखी मिर्च। मुझे तो इसका स्वाद लगभग पता ही नहीं चला।
क्योंकि दर्द बहुत ज्यादा था।

लेकिन मैंने अगले डेढ़ साल तक यहीं रहकर बिताए।
न्यू मैक्सिको। और मुझे ठीक से पता नहीं है कि कब, या
कैसे, लेकिन मेरा शरीर बदल गया और अनुकूलित हो गया। या
शायद कुछ हद तक मेरा मन भी बदल गया था।
क्योंकि, कुछ ही समय में, उस गर्म सनसनी
मेरे मुंह में मिर्च का स्वाद कुछ अलग सा लग रहा था। लगभग ऐसा जैसे
अगर किसी तरह मेरे मुंह पर कठोर त्वचा बन जाती।
किसी तरह मेरा मुंह अनुकूलित हो गया, इसलिए कोई समस्या नहीं हुई।
दर्द कम हो गया, और मैं बस स्वाद का आनंद ले सका।
एक तरह से वह दर्द के प्रति असंवेदनशील हो गया था, और
फिर भी स्वादिष्टता के प्रति सुखद संवेदनशीलता बनी रही।
गरमा गरम तमालेस, एनचिलाडा या स्टू का स्वाद।

और आपको वास्तव में इसकी अनुमति देने के लिए तैयार रहना चाहिए।
आपके शरीर के दर्द वाले हिस्से में मौजूद नसें,
अनुकूलन करो, और कठोरता विकसित करो, ठीक वैसे ही जैसे मैंने किया था।
मिर्च और मैक्सिकन खाना खाने का ऑर्डर दिया।

कठोरता निर्माण का रूपक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

हर वसंत ऋतु में जब मैं शुरुआत करता हूँ तो यह दिलचस्प होता है।
फिर से गोल्फ़ खेलेंगे। एक लंबी सर्दी के बाद जब गोल्फ़ नहीं खेल पाए।
अप्रैल की शुरुआत में, मैं गोल्फ खेलने के लिए ऊपर जाता हूँ।
ड्राइविंग रेंज में जाकर गेंदों की बाल्टी पर प्रहार करें। इससे पहले।
मैंने गेंदों से भरी एक बड़ी बाल्टी से काम खत्म कर लिया है, मेरे हाथ
दर्द होने लगता है। और जब तक मैं एक बड़े
गेंदों की बाल्टी, मेरे हाथों पर कुछ छाले पड़ गए हैं।
हाथों से। अगर अगले दिन मौसम बारिश वाला और ठंडा रहा तो
एक सप्ताह, हो सकता है कि मुझे वापस जाने में दो सप्ताह लग जाएं।
अभ्यास करने के लिए ड्राइविंग रेंज। और अगर मैं किसी बड़ी चीज़ से टकरा जाऊं।
फिर से गेंदों की बाल्टी, मेरे हाथों में छाले पड़ जाएंगे
फिर से हाथ।

लेकिन अगर मैं थोड़ी देर के लिए ड्राइविंग रेंज में जाऊं
सोमवार दोपहर को थोड़ा समय निकालें और एक छोटी सी बात साझा करें।
अपने बेटे के साथ गेंदों की बाल्टी लेकर, फिर वापस चले जाएँगे।
बुधवार को और एक और छोटी बाल्टी साझा करें,
और शुक्रवार को भी थोड़े समय के लिए।
शनिवार को छाले नहीं पड़ते। जब मैं स्नातक होता हूँ-
मैं जो काम करता हूँ उसे धीरे-धीरे बढ़ाता हूँ, धीरे-धीरे कठोर त्वचा हो जाती है
रूप। मेरा शरीर धीरे-धीरे समायोजित हो जाता है। और इससे पहले
मैं नौ होल गोल्फ खेल सकता हूँ, और मेरे हाथ
मुझे बस थोड़ा सा दर्द हो रहा है, और मुझे कोई और समस्या नहीं है।
छाले पड़ गए। और फिर कुछ ही समय में, मैं खेल सकता हूँ।
आराम से गोल्फ के अठारह होल, क्योंकि
मेरे शरीर ने खुद को ढाल लिया है, और कठोर त्वचा बन गई है।
बनाया।

और इसी तरह, आप धीरे-धीरे
अपनी दर्द वाली नसों में कठोरता बनने दें,
अपने शरीर को धीरे-धीरे अनुकूलित होने दें। और अगर
मुझे दर्द हो रहा था, मैं तैयार हूँ.
त्वचा पर कठोर त्वचा बनने देने में भी उतना ही समय व्यतीत करें।
उन नसों के आसपास विकास होता है, जैसा कि मैं अनुमति देता हूं
मेरे हाथों और उंगलियों पर कठोर त्वचा विकसित हो गई।

जिन मरीजों के लिए सुझाव हैं
पुराने दर्द

लिलियन ई. फ्रेडरिक्स, एम.डी.
पाम बीच, फ्लोरिडा

[उपयुक्त समाधि अवस्था उत्पन्न करने के बाद और
गहरी विश्राम के लिए, मैं व्यवहार संशोधन का उपयोग करता हूँ।
सकारात्मक सुझावों के साथ]:

आप बेहद तनावमुक्त और सहज महसूस कर रहे हैं।
अभी आप मेरे संदेश का अनुसरण कर सकेंगे।
सुझावों को आसानी से। आप जानते हैं, इसके उपयोग से।
सम्मोहन के माध्यम से आप धारणा और अनुभव को बदल सकते हैं।
अपनी चेतना और स्मृति को वापस लाएं, और आप नियंत्रण पुनः प्राप्त कर सकते हैं।
अपनी संवेदनाओं पर काबू पाओ। इस नई सीख के साथ
इस उपकरण की मदद से आप मार्ग बदल सकेंगे।
घटनाएँ। ठीक वैसे ही जैसे कोई व्यक्ति नौका चला रहा हो।
पतवार को इस तरह घुमाया जा सकता है कि हवा
पाल को पकड़ लेता है, और नाव घूम जाती है और
यह विपरीत दिशा में जाता है; तो क्या आप इसे चला रहे हैं?
आपकी जीवन की नाव और आप मुड़कर देख सकते हैं।
विपरीत दिशा में जाओ। तुम निश्चिंत रह सकते हो।
आरामदायक, और अपनी संवेदनाओं पर पूर्ण नियंत्रण।

गर्माहट और रूपक
मक्खन या क्रीम पिघलाना

आप असुविधा की अनुभूति को बदल सकते हैं।
गर्मी [या ठंड, यदि उपयुक्त हो], और महसूस करना
आपके . . . [क्षेत्र] में गर्म, आरामदायक और झुनझुनी सी महसूस हो रही है।
दर्द]। अपने [दर्द वाले हिस्से] पर धूप पड़ने दें।
और महसूस करें कि गर्मी त्वचा में कैसे समा जाती है।
चमड़े के नीचे के ऊतक, मांसपेशियां और सभी
आपकी हड्डियों तक। आप इसकी कल्पना कर सकते हैं।
अपने चेहरे पर मक्खन का एक टुकड़ा या कोई सुखदायक क्रीम लगाएं
त्वचा पिघलेगी, और जैसे-जैसे यह पिघलेगी, वैसे-वैसे आपकी बेचैनी भी कम होती जाएगी।
पिघल जाओ। कितना अच्छा, कितना सुकून देने वाला, कितना आरामदायक।
आप अपनी सफलता पर बहुत गर्व कर सकते हैं।
किसी भी समय अपनी संवेदनाओं को बदलने की आपकी क्षमता
आप जितना चाहें, और जितनी हद तक चाहें, उतने समय के लिए।
और जब आप कई बार स्व-सम्मोहन का उपयोग करते हैं
दिन-प्रतिदिन, आप देखेंगे कि अभ्यास के साथ-साथ आप
और गहराई तक जाने में सक्षम होंगे, और इसमें कम समय लगेगा।
अपनी संवेदनाओं को बदलने और नियंत्रित करने के लिए कम समय मिलता है।
दिन के बाकी समय में आपको कोई शुल्क नहीं देना होगा।

[दर्द वाले क्षेत्र] पर ध्यान दें। आपका शरीर
जानता है कि आपको सांस कैसे लेनी है, और आपका
हृदय आपके शरीर में रक्त पंप करने के लिए [आदि]
पूरी तरह से, आपकी मदद के बिना। अपना पूरा ध्यान दें-
आपके काम, आपके खेल और आपके परिवेश के प्रति संवेदनशीलता।
राउंडिंग। आपने एक नया कौशल सीख लिया है और
आप इसका उपयोग देखने, सुनने और स्वाद लेने के लिए कर सकते हैं।
एक नए तरीके से स्पर्श करें। एक ऐसे तरीके से जो बहुत ही
आपको प्रसन्न करने वाला।

जब आप जंगल से होकर गुजरेंगे, तो आपको
जब आप किसी चौराहे पर पहुँचते हैं, तो आप चुन सकते हैं
चाहे आप दाईं ओर जाना चाहें या बाईं ओर।
अब तक आप अनजाने में बाईं ओर जा रहे थे।
आपको चुनाव करना नहीं आता था। अब आपको
सही विकल्प चुनने का कौशल और शक्ति होना
सड़क, आराम की सड़क और एक उत्पादक जीवन की ओर
और सुखी जीवन।

दर्द में कमी

बीटा जेनक्स, पीएच.डी.
मरे, यूटा

परिचय

दर्द से निपटने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि
सर्वप्रथम इसकी विशिष्ट विशेषताओं का विश्लेषण करने का प्रयास करना-

अन्य संभावित लक्षणों से इसे अलग करने वाली विशेषताएं।
दर्द; फिर यह तय करना कि क्या बदल सकता है या
इसे कम करना; और अंत में प्रयोग करना
उपयुक्त कल्पना, विश्राम, ध्यान भटकाना, ध्यान भटकाना-
सहसंयोजन, या ऊष्मा जैसे भौतिक उपचार,
ठंडा पानी या मालिश।

विभिन्न प्रकार के दर्द से राहत

यह याद रखना चाहिए कि निम्नलिखित सभी
कुछ लोगों के साथ सुझाव कारगर होते हैं, लेकिन दूसरों के साथ नहीं।
विभिन्न व्यायामों को आजमाना चाहिए, और
जो राहत प्रदान करते हैं, वे विवेकपूर्ण होने चाहिए।
लगन से अभ्यास किया गया।

हल्का दर्द। इमेजिंग से इसमें आराम मिला है।
सांस छोड़ते समय गर्म पानी की बोतल का उपयोग करना
जो गर्माहट और आराम प्रदान करता है, या उपचार द्वारा
दर्द वाले हिस्से पर गर्म पानी या अल्कोहल लगाएं, या

दर्द निवारक इंजेक्शन लगने की कल्पना मात्र से भी
इसमें। उस क्षेत्र को नरम करने या महसूस करने के बारे में सोच रहा हूँ।
सांस छोड़ते समय दर्द भी "गायब" हो जाता है।
मददगार साबित हुआ।

तेज दर्द और चुभने वाला दर्द। ये दर्द रहे हैं।
यह कल्पना करके आंशिक रूप से राहत मिली कि दर्दनाक
वह क्षेत्र बर्फीला और बहुत कठोर था, या कल्पना करके।
वह बहुत नरम था, फोम रबर जैसा, इसलिए
चाकूबाजी का किसी ने विरोध नहीं किया।
इतने तेज चुभने वाले दर्द में भी काम नहीं आया कि
उन्होंने सांस रोक दी।

जलन और जलने से होने वाला दर्द। ये हो सकते हैं
शीतलता और सुखदायकता के बारे में सोचकर राहत महसूस करें
साँस लेते समय लोशन लगाए जा रहे हैं, और
सांस छोड़ते समय आराम करें। हालांकि, सोचें-
पैरों के जले हुए तलवों को ठंडक देने से फायदा हो सकता है।
जले हुए व्यक्ति के लिए चलना संभव है, लेकिन
ऊतकों को अतिरिक्त क्षति होगी। सामान्य
विवेक हमेशा मार्गदर्शक कारक होना चाहिए
यह तय करना कि दर्द कम करना फायदेमंद है या नहीं
नहीं।

ऐंठन। इन्हें कम से कम तीन तरीकों से ठीक किया जा सकता है।
तरीके: जितना हो सके आराम करें, जितना हो सके तनाव कम करें
जितना संभव हो, या बारी-बारी से आराम करें और तनाव महसूस करें। समय
साँस लेते समय तनाव और फिर शिथिलता
सांस छोड़ते हुए। ऐंठन का इंतजार भी किया जा सकता है।

केवल आराम करने पर ध्यान केंद्रित करके तनाव से बाहर निकलें।
साँस छोड़ते समय शरीर के उन स्थानों पर जो
ऐंठन से प्रभावित। यह बहुत साबित हुआ है
बिना ऐंठन से छुटकारा पाने में सहायक
योग अभ्यास के दौरान शरीर की स्थिति बदलना और
ऐंठन होने पर भी तैरना जारी रखने के लिए। लसीका
ड्रेनेज मसाज रोकथाम के लिए अच्छा है।

स्थानीय गर्माहट। उदाहरण के लिए, हाथ पर गर्माहट।
पेट या छाती पर, और फिर इसे उस पर रख दें।
दर्द वाले क्षेत्र की कल्पना करें। साँस लेते समय कल्पना करें-
दर्द वाले हिस्से में गर्मी पहुंचाते हुए और
दर्द इसके माध्यम से बहकर इससे दूर जा रहा है।
सांस छोड़ते समय।

शीतलता। शीतलता या गर्माहट हो सकती है-
एक प्रकार के दर्द के लिए श्रद्धांजलि और शायद इसका उपचार किया जा सकता है-
दूसरे प्रकार के लिए मर जाता है। आमतौर पर इसका उल्टा होता है।
राहत के लिए आवश्यक। प्रयोग करते समय याद रखें-
शीतलता, कठोरता और तनाव को सहन करना
साँस लेने से प्रभाव बढ़ता है, साँस छोड़ने से विपरीत प्रभाव बढ़ता है।
नमस्कार।

«
बेहोशी की दवा। शरीर होने की प्रबल कल्पना करना।
बर्फ के पानी या हिम में डूबा हुआ भाग, या
सुन्न करने वाली दवा का इंजेक्शन लगाया गया है।
यह एक प्रभावी बेहोशी पैदा कर सकता है।
दंत चिकित्सा और अन्य क्षेत्रों में भी।

गठिया का दर्द और अकड़न। गठिया का दर्द
गर्म पानी से नहाने की कल्पना करने से राहत मिल सकती है।
सांस छोड़ते समय कंधे और गर्दन, या
घुटनों पर गर्म कंबल।
दर्द वाले हिस्से पर गर्म हाथ फेरने से आराम मिलता है।
प्रभाव। आगे कल्पना कीजिए कि प्रभावित क्षेत्र
इस दौरान यह ढीला होकर नरम और गर्म हो जाता है।
साँस छोड़ना।

किसी भी हरकत से पहले, कल्पना कीजिए कि आप हिल रहे हैं
गति में शामिल शरीर के अंग, चाहे वह कुछ भी हो
पहुँचने के लिए हाथ या चलने के लिए पैर।
पहले कल्पना में ही शरीर को लचीला बना लें
सुबह उठना। अंगों को स्फूर्ति प्रदान करना।
साँस लेते समय, कल्पना करते हुए
सांस छोड़ते समय हिलें-डुलें और आराम करें। केवल
फिर वास्तविकता में आगे बढ़ने का प्रयास करें। तभी आगे बढ़ें।
सांस छोड़ते समय, क्योंकि इससे अनावश्यक तनाव से बचा जा सकता है।
यह शरीर के तनाव को कम करता है और लचीलेपन को बढ़ाता है।
हर गतिविधि के बीच सांस लें। सांस रोकें।

केवल चलने-फिरने के दौरान ही, यदि दर्द असहनीय हो तो।
लिम्फ ड्रेनेज मसाज भी फायदेमंद है।
बिस्तर से उठने से पहले। साथ ही, बिस्तर से उठें।
बैठते समय सांस छोड़ते हुए सीढ़ियाँ चढ़ें।
चरण। साँस लेते समय रुकें।

झुकने के लिए, उदाहरण के लिए जूते के फीते बांधने के लिए-
लंबे समय तक चलते समय फीतों को जितना संभव हो उतना मोड़ें
सांस छोड़ें। कुछ देर रुकें और आराम करें।
शरीर के अनुकूल होने के दौरान सांस लेने के चक्र में बदलाव होता है।
जिस स्थिति तक यह पहुंचा। फिर थोड़ा और आगे बढ़ें।
एक और लंबी साँस छोड़ते समय। इस प्रकार झुककर
चरणबद्ध तरीके से, कोई व्यक्ति इसकी पहुंच को काफी हद तक बढ़ा सकता है।

राहत की उम्मीद भी मददगार होती है। अगर गर्म
गर्म पानी से स्नान या जकूज़ी करने से दर्द में आराम मिल सकता है।
गर्म पानी के पास जाने की कल्पना कीजिए।
सांस छोड़ते समय प्रत्याशा बहुत स्पष्ट रूप से महसूस होती है।
फिर कल्पना कीजिए कि आप मुश्किल में फंस गए हैं।

सिरदर्द। इसके लक्षणों में अंतर स्पष्ट कीजिए।
सिरदर्द। यह शरीर के अलग-अलग हिस्सों में हो सकता है और इसके कई लक्षण हो सकते हैं।
विभिन्न गुण। यह सामान्य, सामने से संबंधित हो सकता है,
या एकतरफा, दबाव डालने वाला, चुभने वाला, परेशान करने वाला, नीरस,
या धड़कना। इसके बाद, शरीर के उन हिस्सों को ढूंढें जो

तनाव। तनाव के कारण होने वाले सिरदर्द तनाव से उत्पन्न हो सकते हैं।
सिर में ही या गर्दन और कंधों में,
रीढ़ की हड्डी, पीठ का निचला हिस्सा, या यहाँ तक कि
पैर। उचित विश्राम व्यायाम करें और
यह देखने के लिए प्रयोग करें कि क्या शरीर के कुछ हिस्सों में शिथिलता आती है
इससे सिरदर्द कम हो जाएगा।

दबाव से होने वाले सिरदर्द के लिए निम्नलिखित उपाय आजमाएं। यदि
दर्द ऐसा लगता है जैसे "आगे बढ़ने से पहले एक तख्ता" हो।
सिर," क्षेत्र के नरम होने और होने के बारे में सोचें-
सांस छोड़ते समय शरीर में आराम या गर्मी का एहसास होना।
साँस लेते समय सोचें कि हड्डियों की दीवारें
खोपड़ी फैलती है या ठंडक अंदर प्रवाहित होती है
सिर। सिर खोलने का ख्याल ही...
ताज को "ताज़ी हवा अंदर आने देने" के लिए भी शांत किया गया या
दबाव से होने वाले सिरदर्द में सुधार हुआ। प्रयोग
क्या यह आपके लिए सांस छोड़ने के दौरान बेहतर काम करता है?
श्वसन या साँस लेना। यह अलग-अलग होता है। प्रयोग भी करें।
क्या शीतलता या गर्मी में से कौन सी चीज सुधार के लिए बेहतर है?
सिरदर्द की दर।

असुविधा से राहत दिलाना

छाती और पेट का क्षेत्र

गैर-चिकित्सक चिकित्सक को याद दिलाया जाता है कि-
सावधानीपूर्वक चिकित्सा मूल्यांकन प्राप्त करने के तरीके, विशेष रूप से-

विशेष रूप से छाती और पेट जैसी स्थितियों में।
सम्मोहन चिकित्सा प्रदान करने से पहले, अंतःस्रावी दर्द।
(संपादक)

गले से शिथिलता शुरू करें। सांस बाहर छोड़ें।
कुछ बार धीरे-धीरे और गहराई से सोचें और कल्पना करें
गले को चौड़ा और खुला करें। आराम करें और
सांस छोड़ते समय सोचें, "नरम, कोमल, चौड़ी,"
अंदर के स्थानों के संबंध में, "खुला" और इसी तरह के अन्य शब्द प्रयोग किए जाते हैं।
गला, छाती और पेट। क्या इनमें से कोई या सभी
आवश्यकतानुसार निम्नलिखित अभ्यासों का अभ्यास करें।

खिलता हुआ फूल। महसूस करें कि क्या और कहाँ है
गले में संकुचन या तनाव होता है। कल्पना कीजिए।
इसमें एक फूल की कली खिल रही है, जैसे किसी टाइम लैप्स फिल्म में होता है।
दो या तीन बार सांस छोड़ते हुए इसे दोहराएं। महसूस करें
इस दौरान गले के उस हिस्से में क्या होता है?
अगली दो या तीन साँसें। क्या कोई विस्तार है?
क्या यह नरम हो रहा है? क्या नमी बह रही है?

उलटी कीप। एक उलटी कीप की कल्पना कीजिए,
ऊपर संकरा, नीचे चौड़ा और खुला। कल्पना कीजिए।
यह फ़नल मुख-गले के जंक्शन से शुरू होता है-
सांस छोड़ते समय एक चौड़ा, कोमल सा एहसास होता है।
नीचे की ओर खुलते हुए, चौड़े

फ़नल का खुला सिरा। स्थान का पता लगाएँ।
जिसके नीचे गला या छाती खुलती थी।
फिर फ़नल के संकरे ऊपरी हिस्से को लगभग शुरू करें
उस जगह से एक या दो इंच ऊपर, और इसे दोहराएं।
चौड़ा होना, नरम होना और खुलना
साँस छोड़ना। कल्पना कीजिए कि आनंद का कोई तरल पदार्थ-
चींटी का तापमान और स्थिरता नीचे की ओर बहती है
फ़नल। इस तरह गले को आराम दें।
छाती और उदर गुहा।

मार्गदर्शक रस्सी। साँस छोड़ने की कल्पना करें...
गाइड रस्सी जिसके सहारे आप सरक सकते हैं, फिसल सकते हैं या
अपने हाथों से सीने के भीतर तक जाएं।
लगभग तीन बार लगातार सांस छोड़ते हुए इसे दोहराएं।
नीचे जाते समय आराम करें। नीचे उतरते रहें।
गाइड रस्सी के सहारे पेट की गुहा में
श्वास छोड़ने का।

लिफ्ट। कल्पना कीजिए कि आप लिफ्ट में नीचे जा रहे हैं।
अपने भीतर, गले से लेकर छाती तक
साँस छोड़ते समय। उस स्थान पर रुकें जहाँ...
लिफ्ट साँस छोड़ने के अंत तक पहुँच गई है।
सांस को सहजता से अंदर आने दें।
धीरे-धीरे। फिर अगले के दौरान और नीचे उतरें।
साँस छोड़ें। इसे दोहराएँ, शुरू और बंद करते समय आवश्यकतानुसार।

आवश्यक है, और छाती से नीचे जाओ
पेट।

गांठ घुल जाती है। उस एहसास को याद रखें।
"पेट में गांठ" पैदा करना, या वास्तव में इसे उत्पन्न करना
सांस रोककर और अंदर से तनावग्रस्त होकर। फिर
धीरे-धीरे तनाव को कम करें, या यूं कहें कि
तनाव जो बिना पैदा किए ही मौजूद था,
लगातार साँस छोड़ते समय यह सोचकर कि "
गांठ खुल जाती है।" अगर आराम नहीं मिलता है, तो जांचें कि क्या
जबड़े या जीभ के आधार में तनाव है।
तनाव अक्सर पेट की परेशानी से जुड़ा होता है।
इन तनावों को दूर करें।

सूर्यास्त। आंतरिक तनाव कम हो सकते हैं।
छाती में, साथ ही साथ ऊपरी और निचले हिस्सों में भी
पेट के क्षेत्र में डूबते सूरज के बारे में सोचें
सांस छोड़ते समय। हल्की गर्माहट महसूस करें,
लाल चमक, धीरे-धीरे डूबना, और "आंतरिक" को अनुमति देना
अंतरिक्ष क्षितिज की तरह फैलता है, जबकि शरीर
दीवारें नरम होकर लोचदार रूप से फैलती हुई प्रतीत होती हैं।

पेट के निचले हिस्से को आराम दें। पहले वाले चरण को दोहराएं।
छाती और पेट की गुहा का चौड़ा होना।

फिर निष्क्रिय रूप से देखें कि असुविधा कहाँ है।
खुद को प्रकट करता है। ऐसे स्थानों को सौम्य व्यवहार दें,
लेकिन गहरी मालिश के दौरान उंगलियों के गहरे दबाव से मालिश करें
साँस छोड़ना। निष्क्रिय रूप से, लेकिन ध्यानपूर्वक प्रतीक्षा करें।
जब तक शरीर प्रतिक्रिया न करे। पेट आमतौर पर
हवा की हलचल से अपनी प्रतिक्रिया प्रकट करता है
और दबाव में बदलाव। निष्क्रिय रूप से प्रतीक्षा करें और फिर
आवश्यकता पड़ने पर दोबारा मालिश करें।

सीने की जलन से राहत। सांस लेते समय "ठंडा" महसूस करें।
सांस छोड़ते समय तनाव और "शांत और तनावमुक्त" महसूस करना।
या कल्पना कीजिए कि आप ठंडा दूध पी रहे हैं।
सांस लेते समय शीतलता का एहसास होने की कल्पना के साथ।

बॉडी लाइट्स के दृष्टिकोण से
दर्द को कम करना और
सूजन (गठिया)

अर्नेस्ट एल. रॉसी, पीएच.डी., और
डेविड बी. चीक, एम.डी.

मालिबू, कैलिफोर्निया और सांता बारबरा, कैलिफोर्निया

1. लक्षणों का आकलन और रूपांतरण
"रोशनी

क. "अपने आप को एक के सामने खड़े हुए देखें
पूर्ण लंबाई वाला दर्पण। छोटा [रंगीन] देखें
आपके शरीर के विभिन्न हिस्सों में रोशनी।
ये रंग उन लोगों की भावनाओं को दर्शाते हैं।
भाग। जब आप पूरी तस्वीर देख सकते हैं-
सच है, आपकी हां वाली उंगली मुझे अनुमति देने के लिए उठेगी।
जानना।"

b. शरीर को स्कैन करें और प्रत्येक भाग का रंग प्राप्त करें।
प्रकाश और वह रंग क्या दर्शाता है
रोगी। प्रक्रिया अन- से शुरू होती है।
शरीर के महत्वपूर्ण अंग, अंत में
अंग या छोर की जांच
समस्या होने का संदेह है। उदाहरण के लिए-
पर्याप्त, रुमेटीइड गठिया के साथ, में
जिसमें कई जोड़ शामिल होते हैं लेकिन
कुछ दूसरों की तुलना में अधिक दर्दनाक होते हैं, एक
आगे बढ़ने की प्रक्रिया इस प्रकार हो सकती है, चयन करते हुए
पहले चिकित्सीय उपचार के लिए सबसे कम दर्दनाक
दृष्टिकोण। प्रत्येक प्रयास के साथ आत्मविश्वास बढ़ता है।
सफलता का क्रम कम से कम दर्दनाक से लेकर सबसे अधिक दर्दनाक तक।

अपने संपूर्ण स्वरूप को देखें
और अपने अवचेतन मन को चयन करने दें।
वह जोड़ जिसमें सूजन सबसे कम होती है,
सबसे कम दर्दनाक। जब आपको पता हो कि क्या
हाँ, तुम हाँ वाली उंगली उठाकर मुझे बताओगे।

कौन सा जोड़ और किस रंग का।

2. चिकित्सीय पुनर्निर्माण

क. "अपने अंतर्मन को एक ऐसे समय में वापस जाने दें
जब एक प्रकाश था जो प्रतिनिधित्व करता है
आराम और लचीलापन। जब आप
वहाँ, आपकी हाँ वाली उंगली उठ जाएगी। [इंतजार करें]
संकेत।] अब आगे आओ
वह पहला क्षण जब रंग (प्रकाश) डाला गया
वहां आरामदायक रोशनी के स्थान पर।
जब आपकी हां वाली उंगली उठे, तो कृपया मुझे बताएं
आपकी उम्र कितनी है और क्या हो रहा है।"

बी. "अब, क्या कोई अच्छा कारण है कि आप ऐसा क्यों करें?"
क्या उस जोड़ में दर्द के साथ ही रहना चाहिए?

3. चिकित्सीय लाभ की पुष्टि करना

ए. "अब जब आपको पता चल गया है कि क्या हुआ है
जो हो रहा है, क्या आपका अंतर्मन इसके लिए तैयार है?
यह आपको उस अचेतन दर्द को बंद करने की अनुमति देता है।
और उपचार की प्रक्रिया जारी रखें? [यदि
इसका उत्तर नहीं है, यह आवश्यक होगा
जो भी कारक मौजूद है, उसकी ओर उन्मुख हों
जिस तरह से, चरण 2 में बताया गया है।]

b. अब उस समय की ओर बढ़ें जब आप
इससे न केवल उस दर्द से मुक्ति मिलेगी
जोड़ में दर्द हो सकता है, लेकिन दर्द बंद हो जाएगा।

वे सभी जोड़ जो परेशानी पैदा कर रहे हैं
आप—एक ऐसा समय जब आप अब और नहीं रहेंगे
जब आप दर्द के दोबारा लौटने से डरते हैं,
हर लिहाज से वाकई बहुत अच्छा। जब आप
अगर वे मौजूद हैं, तो आपकी हां वाली उंगली उठेगी और
आपको महीना, दिन और वर्ष दिखाई देगा, जैसे कि
हालांकि वे काले रंग के कागज पर लिखे गए थे-
बोर्ड।" [यह एक उपाय के रूप में किया जाता है]
रोगी का आत्मविश्वास स्तर।]

पोस्टहर्पेटिक के साथ सुझाव न्यूराल्जिया ("शिंगल्स")

डायने रॉबर्ट्स स्टोलर, एड.डी.

बॉक्सफोर्ड, मैसाचुसेट्स

परिचय

यह पटकथा 86 वर्षीय व्यक्ति के लिए तैयार की गई थी।
एक व्यक्ति जिसे दाद की गंभीर बीमारी थी
खोपड़ी का वह हिस्सा जो उसकी बाईं आंख तक फैला हुआ था।
छह महीने से अधिक समय से दर्द निवारक दवा ले रहा था
कई महीनों तक कोई राहत नहीं मिली और चिकित्सक
लत और इसके दुष्प्रभावों को लेकर चिंतित।
ड्रग्स। उसे समुद्र से प्यार था और वह एक
पूर्व ऑटो मैकेनिक। सुझाव दिए गए थे।
प्रेरण और व्यापक गहन अध्ययन के बाद
तकनीकें।

स्वयं सम्मोहन के लिए सुझाव

[स्वयं सम्मोहन के लिए निम्नलिखित सुझाव]
प्रेरण-गहराई प्रक्रिया के दौरान दिए गए थे।
हर सुबह उठने पर आप अनुमति दे सकते हैं।
अपने शरीर को आराम करने दें।
और संतुलन में, तब आप स्वयं को इसकी अनुमति देंगे।
नाक से एक लंबी गहरी सांस अंदर लें।
और इसका इस्तेमाल करते समय इसे अपने मुंह से बाहर निकालें।
अंगूठे और तर्जनी की तकनीक। यह एक
सम्मोहन के सबसे गहरे स्तर में जाने का संकेत
जिससे आपको अपनी ताकत और आत्मविश्वास का एहसास होगा।
यह विश्वास और ज्ञान कि आप नियंत्रण कर सकते हैं
दाद से होने वाले दर्द और क्षमता होना
दाद को पूरी तरह से ठीक करें।

दर्द नियंत्रण के लिए सुझाव

आप शांत, स्थिर और गहरे रूप से तनावमुक्त हैं।
और गहरा, और गहरा, और गहरा, और गहरा।
जैसे-जैसे मैं आपसे बात करता हूँ, आप एक अलग ही दुनिया में खोते जा रहे हैं।
और भी गहरी विश्राम अवस्था। अतीत में आप
मुझे चिंता, संदेह और भय जैसी भावनाएं महसूस हुई हैं।
घबराहट और नियंत्रण खोने का अहसास उत्पन्न होता है
उस घटना के कुछ पहलुओं को फिर से जीने की यादों से लेकर...
या अन्य पिछले अनुभवों से जो
इन सभी ने उन भावनाओं को जगाया।
भावनाओं और व्यवहारों ने इसमें बाधा डाली है।
आपका विकास, एकता की भावना और _ प्राकृतिक
उपचार प्रक्रियाएं और आपका अपनी स्थिति को स्वीकार करना
विशिष्टता और अच्छाई। यदि आपको कोई भी अनुभव होता है
बातचीत के दौरान मुझे जो नकारात्मक भावनाएं महसूस हो रही हैं,
या तो आप स्वयं को देखने का विकल्प चुनने की अनुमति दे सकते हैं
उस समय उन भावनाओं का कारण क्या है?
जब आप उनका अनुभव करते हैं, या आप उनकी कल्पना कर सकते हैं
उन्हें मैंने अपनी बंद फाइल अलमारी में रख दिया।
वे मेरे कार्यालय में फाइल कैबिनेट में ही रहेंगे।
वह कार्यालय जहाँ इन्हें संग्रहित किया जाएगा। ये भावनाएँ
सतह पर नहीं आएगा और इसे तब तक छुआ नहीं जा सकता जब तक कि
आप उन पर काम करने के लिए उन्हें पुनः प्राप्त करना चुनते हैं।
स्वयं या चिकित्सा के माध्यम से, ताकि आपको जीना सीखने में मदद मिल सके।
और जीवन का आनंद लें। आपको हमेशा पता रहेगा कि आप कहाँ हैं।
वे इसलिए हैं क्योंकि आपके पास नियंत्रण है और आप
उन्होंने उन्हें वहां रखने का विकल्प चुना है। यह जानकर

अगर फ़्लैशबैक होता है, तो आपके पास एक तरीका है
उन भावनाओं को नियंत्रित करने की शक्ति होने से और आप
अब उन्हें अंदर ठूंसने की जरूरत नहीं है, बल्कि
उनसे निपटने और उन्हें हल करने का कोई तरीका होना चाहिए।
और आपको अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण रखने में मदद मिलेगी।
स्वजीवन।

जैसे-जैसे आप खुद को और गहराई में जाने की अनुमति देते हैं और
आप शायद पहली बार इस बात को गहराई से समझ रहे हैं।
समय, ताकि आप खुद को आराम करने की अनुमति दे सकें।
अपने मन के माध्यम से अपने शरीर पर नियंत्रण रखें।
अधिक आराम महसूस कर सकते हैं और इस आराम के साथ-
इससे आपके शरीर की उपचार प्रक्रिया सुचारू रूप से चल सकती है।
उचित और सामान्य रूप से कार्य करें। और जैसे ही आपका
जब शरीर इस अत्यंत शिथिल अवस्था में प्रतिक्रिया करता है, तो आप
अब आपको यह एहसास हो रहा है कि आप अपने आप को अनुमति दे सकते हैं-
आवश्यकता पड़ने पर स्वयं पर अधिक नियंत्रण रखने के लिए
आपका शरीर आपकी कल्पना से कहीं अधिक मजबूत हो जाएगा।
आपमें आत्मविश्वास बढ़ रहा है। आप ऐसा महसूस करते हैं कि
आपके भीतर इस तथ्य की अनुभूति बढ़ रही है कि
आप बदलाव करने की क्षमता रखते हैं, और ये

बदलाव आपके शरीर को स्वस्थ बनाते हैं, और आप
आपके शरीर की सामान्य उपचार प्रक्रियाओं में सहायता करें
अपने विश्राम और एकाग्रता के साथ।

आप स्वयं को प्रति-प्रतिक्रिया को सक्रिय करने की अनुमति दे सकते हैं।
रहस्यमयी तेल के माध्यम से वायरल तंत्र द्वारा हमला करना
और सभी हर्पीस वायरस को खत्म करने के साथ-साथ सक्रिय भी करता है।
आपकी श्वेत रक्त कोशिकाएं सभी पर हमला करके उन्हें मार डालेंगी।
कछुए की पीठ पर बैक्टीरिया। गर्मी
धूप से घाव भरने में मदद मिलेगी, और इसके साथ ही
जागरूकता आपको खुद को बदलने की अनुमति दे सकती है
अल्टरेशन मीटर पर मौजूद विभिन्न डायल आपकी सहायता के लिए हैं।
ठीक होने और असुविधा के स्तर को समायोजित करने के लिए
आपके शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने वाले दर्द से संबंधित
चेहरा और सिर। आप खुद को समायोजित करने की अनुमति दे सकते हैं।
इन विभिन्न मीटरों का उपयोग इसलिए किया जाता है ताकि आप एक लक्ष्य प्राप्त कर सकें।
आरामदायक स्तर पर और अपने अंगूठे को रखकर
और तर्जनी उंगलियों को आपस में मिलाएँ। यह एक संकेत होगा।
गहरी विश्राम अवस्था में जाना, एक गहरी
आराम की अवस्था।

जब तक कोई भी संकेत या संवेदनाएं मौजूद हों
आपकी आंख, चेहरे या सिर के आसपास का दर्द
विभिन्न डायल को समायोजित करने की अनुमति दें
अपने लिए एक आरामदायक स्तर निर्धारित करें।
जिससे आपको दबाव महसूस नहीं होगा और कोई असुविधा नहीं होगी।
किला। और आपको कारणों की जानकारी होगी और
असुविधा का कारण हो सकता है, लेकिन आपको ऐसा महसूस करने की आवश्यकता नहीं है।
असुविधा से कहीं अधिक तीव्र अनुभूति, जब तक कि आप
उस क्षेत्र में चोट लगने से आपको दर्द महसूस होगा।
दर्द।

जैसे ही आप ऑल्ट मीटर पर डायल घुमाएंगे, आपको

दबाव की भावना उत्पन्न करना और विज्ञापन द्वारा-
वॉल्यूम कंट्रोल को एडजस्ट करके आप इसे बदल सकते हैं।
तीव्रता का स्तर तीव्र से लेकर मंद और पूर्ण तक हो सकता है।
सुन्नपन। आप हर समय सक्षम रहेंगे
संवेदना के स्तर को समायोजित और नियंत्रित करने के लिए
अपने लिए उपयुक्त स्तर प्राप्त करें जिसे आप बनाए रख सकें
आराम, जिसमें आपको संवेदना तो महसूस होती है लेकिन कोई शारीरिक गतिविधि नहीं होती।
दर्द, दबाव महसूस हो रहा है लेकिन दर्द नहीं है।

जैसे-जैसे रात होती जाती है और सूरज डूबने लगता है
पश्चिम में, आपका अधिक नियंत्रण हासिल करने की क्षमता
आपका जीवन और असुविधा दिन-ब-दिन बढ़ती जाएगी।
दिन-प्रतिदिन, जैसे-जैसे आप अपने मन को एकाग्र करना सीखते हैं और
अधिक से अधिक आराम करें। यदि कोई मनोवैज्ञानिक समस्या है, तो
और/या आपके दर्द का शारीरिक कारण
अनुभव से यह जानकारी सामने आएगी
छवियों, विचारों और सपनों के माध्यम से। इसके साथ।
जानकारी, आप इसे साझा कर सकेंगे
मेरे साथ या आवश्यक चिकित्सक के साथ।

आपके विश्राम और एकाग्रता के साथ,
जो आपकी प्राकृतिक उपचार प्रक्रिया को सक्रिय करता है,
आप स्वयं को शक्ति का अहसास करने देंगे और
आत्मविश्वास जो आपके शरीर को भर देगा। आपके पास है
शरीर को शुद्ध करने और उसे ठीक करने की क्षमता,
और इस ज्ञान से मन को शांति मिलती है।
शांति और सुकून। आप स्वयं को इसकी अनुमति देते हैं।
पक्षियों की आवाज़ों का आनंद लेने के लिए और आप भी।
और भी अधिक आराम महसूस करें। जैसे ही आप सुनते हैं
समुद्री पक्षियों की आवाज़ और समुद्र की आवाज़,
आप स्वयं को आनंद और खुशी का अनुभव करने की अनुमति देते हैं।
जो आपके शरीर को भर देता है, और आप अपने शरीर को इसकी अनुमति दे सकते हैं-
खुद को और भी अधिक तनावमुक्त करने के लिए।

विश्राम करने से आपको मन की शांति मिलेगी।
और आंतरिक शांति जो आपको सक्षम बनाएगी
रोजमर्रा के तनावों और दबावों से निपटना
जीना। आप लोगों को सहन कर पाएंगे।
वे स्थान या चीजें जो आपको पहले परेशान करती थीं और
आपको परेशान नहीं करेंगे। हम हर परिस्थिति में आपके साथ रहेंगे।
परिस्थितियाँ।

यहां आपको कोई परेशान नहीं कर सकता। आपके पास कोई अधिकार नहीं है।
चिंताएँ या परेशानियाँ। आप सुरक्षित, निश्चिंत और शांत महसूस करते हैं।
शांत और सुकून भरा। शांति का अनुभव होता है।
अपने आस-पास के वातावरण के साथ। यह स्थान है
शांत और निर्मल। आपको शांति और सुकून का अनुभव होता है।
आत्मविश्वास से भरपूर। यह जगह सुरक्षित है। नहीं
यहां कोई आपको परेशान कर सकता है। आप शांत हैं।
शांत, तनावमुक्त; आप और भी गहराई में उतरते जाते हैं।
जैसे-जैसे मैं आपसे बात करता हूँ, और भी गहरा होता जाता है।
और भी गहरी अवस्था में जाते रहना
आराम। मेरी आवाज को छोड़कर सब कुछ ठीक हो रहा है-
अब बहुत दूर, बिल्कुल दूर; इसके अलावा और कुछ नहीं।
मेरी आवाज महत्वपूर्ण लगती है, बाकी कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं है।
महत्वपूर्ण, मेरी आवाज के अलावा और कुछ नहीं।

दर्द कम करने के सुझाव
हेमोरोइडेक्टोमी के बाद

अर्नेस्ट डब्ल्यू. वर्बेल, एम.डी.
सैन लुट्स ओबिस्पो, कैलिफोर्निया

परिचय

निम्नलिखित सुझावों का पहले उपयोग किया गया था
सर्जरी के बाद अगले दिन उन्हें और मजबूत किया गया।

सर्जरी। हाइपोथायरायडिज्म प्राप्त करने वाले ग्यारह रोगियों में से आठ।
नोसिस ने शल्य चिकित्सा के बाद किसी भी प्रकार के दर्द की शिकायत नहीं की, जबकि
तीन लोगों को मध्यम दर्द का अनुभव हुआ। इसके विपरीत,
ग्यारह में से केवल दो का ही गैर-सम्मोहन उपचार किया गया।
मरीजों ने दर्द न होने की सूचना दी, चार ने मध्यम दर्द की सूचना दी।
कुछ लोगों को हल्का दर्द था, और पाँच लोगों ने गंभीर दर्द की शिकायत की। नोट
डॉ. वर्बेल द्वारा ट्रान्स अनुसमर्थन प्रक्रिया का उपयोग-
सुझावों के साथ-साथ अवधि भी। यह अनुमान लगाया जा रहा है-
ऐसा माना जाता है कि जब कैटालेप्सी, लेवी जैसी कोई चीज होती है-
टेशन, या ग्लव एनेस्थीसिया का उपयोग इसके लिए किया जाता है
पुष्टि होने पर सफलता दर अधिक होगी।
(संपादक)

सुझाव

अब आप विश्राम की अवस्था में हैं। एक व्यक्ति
जो आपकी तरह शांत रहता है उसे दर्द महसूस नहीं होता।
ठीक उसी तरह जैसे कोई तनावग्रस्त व्यक्ति। वास्तव में,
कभी-कभी उसे बिल्कुल भी दर्द महसूस नहीं होता। [फिर उनमें से एक]
मरीज के हाथ ऊपर उठाए जाते हैं। आमतौर पर इससे...
उस स्थिति में मुख्य।] कृपया अपनी आँखें खोलें।
और अपने उठे हुए हाथ को देखें और ध्यान दें कि कैसे
यह बिल्कुल स्थिर रहता है, मानो आप
आप एक मूर्ति थे। अब अपनी आँखें फिर से बंद कर लें।
आराम करने के कारण अंग स्थिर रहता है।
इतनी अच्छी तरह से कि आपकी मांसपेशियां समान रूप से मजबूत हों और
वे एक दूसरे के विपरीत दिशा में नहीं खींच रहे हैं। [फिर मैं]
मरीज से अनुरोध करें कि वह अपनी गति को दोबारा देखे।
उसे पूरी तरह समझाने के लिए हाथ को थोड़ा कम ऊपर उठाना।
वह समाधि की अवस्था में है।] आप बहुत आराम करते हैं।
अच्छा। आप एक उत्कृष्ट छात्र हैं। इसलिए,
आपको इसके बाद दर्द महसूस करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
सर्जरी। मैं चाहता हूं कि आप याद रखें कि
आपको दर्द महसूस करने की कोई आवश्यकता नहीं है। आप महसूस कर सकते हैं
दबाव।

इसके बाद डॉ. वर्बेल ने दस्ताने के माध्यम से एनेस्थीसिया का प्रदर्शन किया।
थेसिया, जिसके बाद उन्होंने आगे कहा:] यह दर्शाता है
आपको सर्जरी के बाद किसी भी प्रकार का दर्द नहीं होगा।

याद रखें कि आपको इसके बाद दर्द नहीं होना चाहिए।
सर्जरी। अगर आपको ज़रा भी दर्द हो तो यह होना चाहिए
न्यूनतम... जब आपको पहली बार मल त्याग हो।
हिलते-डुलते समय आराम से रहें, जैसे आप अभी हैं।
आपको दर्द महसूस करने की कोई आवश्यकता नहीं है। याद रखें, जब आप
सर्जरी के बाद मल त्याग करें, आराम करें।
आप अभी जैसे हैं वैसे ही रहें और हो सकता है कि आपका पेट साफ हो जाए।
वे पहले की तरह ही आसानी और आराम से ऐसा कर पाते थे।
शल्य चिकित्सा।

दर्द नियंत्रण के लिए सुझाव
डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

सीधे सुझाव
सिग्नल दर्द से राहत

समाधि की अवस्था समाप्त होने के बाद, आप
आप पाएंगे कि आपका दर्द लगभग पूरी तरह से गायब हो गया है।
फिर भी थोड़ी असुविधा बनी रहेगी।
आपको इसे लेने की याद दिलाने के लिए।
आसान; और आप फिर भी ढिलाई बरतते रहेंगे क्योंकि
जितना आपको उपचार की प्रक्रिया के लिए आवश्यक हो
ठीक से। लेकिन अतिरिक्त दर्द, जिसका कोई फायदा नहीं।
उपयोगी उद्देश्य, पूरी तरह से लिया जाने वाला है
दूर चले जाओ। और तुम्हें बहुत राहत मिलेगी।
आपको कितना बेहतर महसूस होगा, यह सोचकर आप हैरान रह जाएंगे।

सिरदर्द के लिए सुझाव

परिचय। मुझे उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त हुए हैं।
निम्नलिखित सुझावों के साथ, जो वेस का उपयोग करते हैं-
डाइविंग रिफ्लेक्स के टिगियल अवशेषों को कम करने के लिए
माइग्रेन और अन्य तनाव के कारण होने वाली असुविधा-
सिरदर्द उत्पन्न करता है। हृदय गति को धीमा करके।
और इसके माध्यम से रक्तचाप को कम करना
तकनीक, सिर में रक्त संचार संबंधी रुकावट
सिरदर्द के लक्षणों में राहत मिल सकती है।
धीरे-धीरे बंद हो जाना। (बेशक, सुझाव भी)
यह एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है—और शायद सबसे महत्वपूर्ण भूमिका—
महत्वपूर्ण – प्रभावशीलता बढ़ाने में भूमिका
(यह अंतर्निहित शारीरिक तर्क।) [ये
सुझाव निस्संदेह सबसे प्रभावी होंगे।
उन रोगियों के लिए जो इससे परिचित हैं और इसका आनंद लेते हैं
स्किन डाइविंग। (संपादक)

निम्नलिखित सुझावों का प्रभाव यह हो सकता है
विषय से अनुरोध करके इसे बढ़ाया जा सकता है-
प्रेरण से पहले बैठने की स्थिति अपना लें।
और, जैसे ही "गोताखोरी" के सुझाव दिए जाते हैं,
उसे ठंडे पानी में भीगा हुआ कपड़ा देते हुए
आगे झुकते समय उसके चेहरे को थामे रखें
थोड़ा सा झुकता है और अपना सिर नीचे कर लेता है।

सुझाव। अब अपने आप को एक गुड़िया के रूप में कल्पना कीजिए।
फिन, धीरे-धीरे नीचे तैर रही थी
समुद्र की सतह। अपने ऊपर पानी को महसूस करें।
अपनी पीठ को धीरे से गर्म करें; और ठंडक का अनुभव करें।

जब आप आराम से तैर रहे हों तो आपके नीचे पानी हो।
बस धीरे-धीरे तैरते रहो।
छवियों और संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करना
जिसे आप मेरी बातें सुनते रहने पर महसूस करेंगे
आवाज, और जल्द ही आप अनुभव कर पाएंगे
मैं आपको हर बात ऐसे ही बता रहा हूँ जैसे वह सच हो।
वास्तव में हो रहा है।

आप सोच रहे होंगे कि गोता लगाना कितना ताजगी भरा होगा।
नीचे, बिलकुल तल तक। खुद को जाने दो
अब गोता लगाना शुरू करो, आसानी से और धीरे से गोता लगाओ, सब कुछ
नीचे तल तक जाओ। ठंडक महसूस करो।
जब आप अपना कोण बदलते हैं तो आपके चेहरे पर पानी की धाराएं लगती हैं
शरीर को नीचे की ओर झुकाएं और खुद को महसूस करें
बढ़ती गहराई के साथ तालमेल बिठाना शुरू कर दिया है और
आपके चारों ओर पानी का दबाव
नीचे उतरते रहें।

आपको पहले जो भी असुविधा महसूस हुई हो, वह ठीक है।
अब यह धीरे-धीरे मिट रहा है, क्योंकि आपको ठंडक और सुकून का एहसास हो रहा है।
जैसे-जैसे आप गहराई में डूबते जाते हैं, धाराएँ तेज़ी से बहती जाती हैं और
और गहराई में जाने पर, आपका सिस्टम धीमा होता चला जाता है।
बढ़ते दबाव के जवाब में नीचे और
ठंड। पानी लगातार और भी ठंडा होता जा रहा है।
अब, जैसे-जैसे आप डूबते जा रहे हैं, लेकिन आपका शरीर
यह आसानी से और आराम से इसके अनुकूल हो जाता है। आप...
वे लगातार नीचे की ओर बहते जा रहे हैं, डूबते जा रहे हैं
समुद्री शैवाल के जंगल और गहरे प्रवाल घाटियाँ, डूबते हैं-
लगभग पूरी तरह से नीचे तक जा रहा है
वहाँ।

अब आप खुद को धीरे-धीरे बहते हुए पाते हैं,
समुद्र की गहराई का अन्वेषण करें। बस आनंद लें।
कुछ पलों के लिए इस अनुभव का आनंद लें।
तैरते समय ताजगी भरी ठंडक का अनुभव करें।

मैं थोड़ी ही देर में आपको वापस कर दूंगा।
आपके समय और स्थान की सामान्य समझ के अनुसार; लेकिन
आपके लौटने के बाद, शांति और शांति की यह भावना
आपका स्वास्थ्य आपके साथ बना रहेगा, और इसके सभी निशान भी।
आपके सिरदर्द के सारे लक्षण गायब हो जाएंगे।
सामान्य जीवन में लौटने के बाद भी
समय और स्थान की भावना के साथ, आप जारी रखेंगे
आप अभी जैसा अच्छा महसूस कर रहे हैं, वैसा ही अच्छा महसूस करें। तो बस।
इस पानी के नीचे के वातावरण का अन्वेषण करते रहें
कुछ क्षणों के लिए दुनिया का अनुभव करना, सब कुछ
इससे मिलने वाला आनंद और सुख; और
जल्द ही आपको वापस भेजने का समय आ जाएगा।
जिस वातावरण से आप निकले थे।

टिप्पणी। एक-दो क्षण बाद
बीती अवधि के दौरान, इस संबंध में सुझाव दिए जा सकते हैं।

कि यह विषय धीरे-धीरे फिर से चर्चा में आ रहा है
सतह, जिसके बाद यह सुझाव दिया गया कि दृश्य
यह लुप्त हो रहा है और यह विषय पूरी तरह से
एक बार फिर खुद को एक व्यक्ति के रूप में पहचानते हुए, अभी भी
समाधि की अवस्था में भी विश्राम की भावना बरकरार रहती है।
शांति, सुकून और खुशहाली जो थे
यह उनके समुद्री अनुभव का हिस्सा हो सकता है। समाधि की अवस्था
फिर इसे सामान्य तरीके से समाप्त कर दिया जाएगा, ताकि-
उन सुझावों के साथ जो विषय को प्रभावित करेंगे
शांति और तनावमुक्त महसूस करते रहें, बिना किसी
असुविधा का एक और संकेत।

समाधि सत्र के समापन पर,
विषय को उपरोक्त को दोहराने का निर्देश दिया जा सकता है।
उचित अंतराल पर छवियों को प्रदर्शित करके
आत्मसुझाव का साधन, या तो बचाव के लिए
आने वाले सिरदर्द से राहत पाने के लिए या उसे कम करने के लिए
जो पहले ही शुरू हो चुका है। अधिक प्रतिक्रियाशील
विषयों को अंततः अनुभव करने में सक्षम होना चाहिए
आंखें बंद करने मात्र से ही समान संवेदनाएं महसूस होती हैं
और वे मन ही मन उस शब्द को दोहरा रहे थे।
गोता लगाना।

दर्दनाक के लिए सुझाव
स्वास्थ्य लाभ

परिचय एवं संकेत। निम्नलिखित
सुझाव किसी विषय की सहायता करने में सहायक हो सकते हैं।
किसी विशेष रूप से तनावपूर्ण अवधि से गुजरने के लिए,
जैसे कि एक दर्दनाक स्वास्थ्य लाभ अवधि, जो कि नहीं है
अंतर्निहित व्यक्तित्व द्वारा अनावश्यक रूप से बढ़ा दिया गया
संघर्षों या विभिन्न "द्वितीयक लाभ" कारकों द्वारा-
टोर...। ये सुझाव भी हो सकते हैं-
नियोजित, साथ ही सीधे तौर पर सुझाव दिया गया
नींद... किसी गंभीर या असाध्य रोग से पीड़ित व्यक्ति की सहायता करने के लिए
असामान्य अंतरालों से निपटने में रोगी की सहायता करना
अत्यधिक असुविधा। अंतिम अवस्था में बीमार व्यक्ति के मामले में-
हालांकि, ऐसे सुझावों को आमतौर पर
उन पर उस हद तक भरोसा नहीं किया जा सकता है जिस हद तक वे
रोगी को स्वीकार करने और समझने के लिए पर्याप्त समय से वंचित करना
अपनी ही अक्षमता की सच्चाई को स्वीकार करना।
मृत्यु के निकट; और अन्य रोगी जो
ऑटो- के माध्यम से ऐसी तकनीकों का उपयोग करना सीखें।
सुझाव दिया जाना चाहिए कि इसका उपयोग न करने की चेतावनी दी जानी चाहिए
ताकि उन्हें समस्याओं का सामना न करना पड़े
जिनसे मात्र निपटने के बजाय निपटना चाहिए।
समय-समय पर पीने जैसी चीजों को सहन करना पड़ता है।
शराबी जीवनसाथी के दौरे।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 80 वीं पुस्तिका

समय विरूपण के सुझाव। परिणामस्वरूप
जो मैं अब आपको बता रहा हूँ, आपकी जागरूकता
समय के बीतने का तरीका बदलने वाला है, इसलिए
कि दिन (या घंटे) बस ऐसे ही प्रतीत होंगे
यह आपके पास से तेज़ी से गुज़रेगा, और आपको सुखद अनुभव होगा।
मुझे आश्चर्य है कि वे कितनी जल्दी चले गए।
आप अपनी सभी दिनचर्याओं को पूरा करने में सक्षम होंगे।
सामान्य तरीके से गतिविधियाँ जारी रखें, क्योंकि इससे
आपके द्वारा किए जाने वाले कार्य की गति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा
चीज़ें; लेकिन कुछ मिनट भी ऐसे लग सकते हैं जैसे
कभी-कभी एक घंटा, और एक घंटा बस एक घंटे जैसा लगता है
कुछ मिनटों में, समय बीतने के बारे में आपकी धारणा
अब समय बदला जा रहा है, ताकि हर मिनट
जो समय बीतता है वह बहुत, बहुत छोटा लगेगा
जितना वास्तव में है उससे कहीं अधिक है।

टिप्पणी। अन्य तकनीकों की तरह, यह भी हो सकता है
उपरोक्त सुझावों को दोहराना आवश्यक होगा।
उचित अंतरालों पर (या विषय को पढ़ाने के लिए)
उनके लिए (स्वयं सुझाव के माध्यम से) ऐसा करना
वांछित अवधि तक प्रभावी बने रहने के लिए
समय। लेकिन यह भी स्पष्ट किया जाना चाहिए
यह ध्यान रखना होगा कि ये सुझाव केवल उद्देश्यवश हैं।
यह सीमित समय के लिए प्रभावी होगा।
इसे सबसे आसानी से निम्न को जोड़कर पूरा किया जा सकता है
सुझावों के बाद प्रत्येक वाक्य
चाहे विषय द्वारा स्वयं प्रशासित किया जाए-
स्वयं द्वारा या किसी अन्य द्वारा:

“ये सुझाव तभी प्रभावी होंगे जब...”
जब तक, उस समय तक आपका सामान्य
समय बीतने का अहसास पूरी तरह से होगा
बहाल किया गया।

समय संक्षेपण के लिए सुझाव भी दिए जा सकते हैं।
इसका प्रयोग भावनात्मक सुझावों के साथ किया जाना चाहिए।
राष्ट्रीय संवर्धन, प्रतिकार के साधन के रूप में
प्रत्यक्ष रूप से सुझाव देकर अप्रिय या नकारात्मक प्रभाव डालना-
विपरीत संवेदनाओं का वर्णन (सैसरडोट, 1977)।

माइग्रेन के लिए सम्मोहन

लिलियन ई. फ्रेडरिक्स, एम.डी.
पाम बीच, फ़्लोरिडा

मैं अपने मरीजों को एक ठंडी जगह पर ले जाता हूँ (में
सर्दियों में स्कीइंग करने या पहाड़ों में पैदल यात्रा करने का आनंद लें।
बर्फ में, आदि)। मेरा सुझाव है कि "बर्फीली हवा
और बर्फ तुम्हारे माथे को छू रही है, और है

जिससे आपके मंदिर और भी ठंडे होते जा रहे हैं और
ठंडा। ऐसा लगता है जैसे आपने कुछ पकड़ रखा हो।
कनपटी पर बर्फ का टुकड़ा रखें। यह बिल्कुल ऐसा ही महसूस होता है जैसे...

जब आप अपने हाथ से गिलास पकड़ते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है
इसमें अपना पसंदीदा पेय मिलाएँ। अभी करें और आनंद लें।
ठंड बढ़ती जा रही है, बढ़ती जा रही है, बढ़ती जा रही है, यह
झुनझुनी और सुन्नपन महसूस होता है, और कभी-कभी तो
आपको बेहोश कर दिया जाएगा ताकि आपको इसका एहसास न हो सके।

यदि रोगी को स्नान करना पसंद है: "आप
अब स्नान करते हुए, अपने आप को इसमें डुबो दें
बेहद गर्म और सुखदायक पानी।
पूरे शरीर में आरामदायक, गर्म और सुकून का एहसास।
आपके शरीर का एकमात्र हिस्सा जो बाहर है
पानी आपका सिर है। जैसे ही आप गर्म पानी चालू करते हैं
पानी को पुनः जीवंत करने और उसे एक समान बनाने के लिए नल खोलें।
जैसे-जैसे गर्मी बढ़ती है, आप देखते हैं कि आपकी कनपटी
ठंड बढ़ती ही जा रही है।
अपने शरीर को गर्म होते हुए महसूस करें, अपने
मंदिर ठंडे होते जा रहे हैं। बहुत अच्छा और
मन में एक आरामदायक एहसास। यह बन जाता है
अधिक स्पष्ट, अधिक सुबोध, और सारी भीड़भाड़
गायब हो जाता है। बेचैनी धीरे-धीरे कम हो जाती है।
अपने टब में बचे हुए पानी के साथ इसे बाहर निकाल दें, और
आप वहीं रुककर इस आराम का आनंद ले सकते हैं।
आपको अपने पूरे शरीर में एक अजीब सी अनुभूति हो रही होगी।

किसी मरीज से कभी यह न कहें, "आपको बस यही करना होगा..."
अपने दर्द के साथ जियो।" अवचेतन रूप से रोगी
उसे दर्द बना रहेगा क्योंकि अगर कोई
दर्द हो रहा है, वह जीवित नहीं है।

माइग्रेन के लिए सुझाव

जे.ए.डी. एंडरसन, एम.ए. बास्कर, और
आर. डाल्टन
लंदन, इंग्लैंड

परिचय

सम्मोहन चिकित्सा का उपयोग करते हुए, एंडरसन, बास्कर और
डाल्टन (1975) ने पूर्ण रोगमुक्ति प्राप्त की।
23 में से 10 रोगियों के साथ (केवल की तुलना में)
प्रोक्लोर्पेराज़ीन पर 24 रोगियों में से तीन)। पा-
मरीजों को स्व-सम्मोहन सिखाया गया।
माइग्रेन की सरल व्याख्या प्रदान की गई
सम्मोहन की अवस्था में और उसके बाहर दोनों अवस्थाओं में, जिसमें शामिल है
इस बात पर जोर दिया गया कि माइग्रेन असामान्यताओं के कारण होता है।
खोपड़ी में रक्त वाहिकाएं थोड़ी सूजी हुई हैं।

उन्हें धमनियों की कल्पना करने के लिए भी कहा गया था।
सिर और गर्दन। निम्नलिखित सुझाव थे।
दिया गया।

सुझाव

माइग्रेन का कारण... है और हमेशा...
तनाव से स्थिति और भी खराब हो जाती है... जिससे धमनियां प्रभावित होती हैं।
सिर में रक्त का प्रवाह बहुत अधिक और बड़ा है। मैं चाहता हूँ कि आप
सिर में मौजूद धमनियों की कल्पना कीजिए... चित्र
वे बड़े और धड़क रहे हैं... अब, जैसे ही आप
आराम करें और तनाव कम करें... हर दिन...
आपकी धमनियां छोटी हो जाती हैं... छोटी और

छोटी... ज़्यादा सामान्य। धमनियां वैसी ही रहती हैं।
सामान्य... और आपका सिर आरामदायक महसूस कर रहा है।
(पृष्ठ 51)

कमी के बजाय
सिरदर्द से मुक्ति

इरविंग |. सेक्टर, डी.डी.एस., एम.ए.
साउथफील्ड, मिशिगन

अन्य तुलनाओं पर मेरे निष्कर्षों के अनुसार-
रोगग्रस्त रोगियों के मामले में, मैंने यह विचार किया कि अनुमति देना
बीमारी की थोड़ी मात्रा का बने रहना, साथ
इसे ऐसे समय पर लेने का निर्देश जब इसकी आवश्यकता सबसे कम हो।
चिंताजनक, एक प्रभावी उपाय हो सकता है
चिकित्सा। तदनुसार, इस रोगी के बाद-
मैंने उससे कहा कि वह संतोषजनक समाधि की अवस्था में प्रतीत हो रहा था।
कुछ मिनट का समय लेने के लिए और यदि वह ऐसा चाहे तो।
वह और भी गहरी विश्राम अवस्था में जा सकता था
धीरे-धीरे सांस लें। मैं हमेशा मरीज को समय देता हूँ।
पूरी तरह से आराम करने के लिए पर्याप्त समय।
वांछित। जब मुझे विश्वास हो जाता है कि यह पूरा हो गया है-
यदि कार्य पूरा हो गया है, तो मैं निम्नलिखित सुझाव देता हूँ:

जब भी आप सोने के लिए बिस्तर पर लेटते हैं, तो आप
आपको सिरदर्द होने का एहसास होगा;
जैसे ही आपको यह अनुभूति होगी, आप सांस लेने लगेंगे
धीरे-धीरे, नियमित रूप से और गहराई से, जैसा कि आप अभी कर रहे हैं;
हर धीमी, नियमित, गहरी सांस के साथ, यह एहसास होता है कि
आपको जो सिरदर्द हो रहा है वह धीरे-धीरे कम होने लगेगा, और
फिर आपको पूरी तरह से छोड़ देंगे। फिर आप एक
सामान्य, प्राकृतिक, गहरी नींद; आप रात भर सोएंगे
सही और उचित तरीके से जागृत होकर तरोताजा हो जाएं।
समय, बहुत अच्छा महसूस हो रहा है, शरीर स्वस्थ है, मन स्वस्थ है
दिमाग।

लक्षण के लिए सुझाव
प्रतिस्थापन

गैरी आर. एल्किंस, पीएच.डी.

टेम्पल, टेक्सास

जब आप अपनी समस्याओं का समाधान शुरू करने के लिए तैयार हों
समस्याओं को दूर करना संभव हो सकता है।
तनाव और दर्द। जब आप तैयार हों, तब आप कर सकते हैं।
दर्द की जगह कोई और लक्षण दिखाई दे सकता है।
दर्द धीरे-धीरे कम होता जाता है।
आप एक अन्य संवेदना के प्रति अधिक जागरूक हो जाते हैं
जो इसे प्रतिस्थापित करता है।

प्रगतिशील एनेस्थीसिया
प्रेरण-गहन तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत एवं परिचय

यह विधि, वाटकिंस विधि का एक संशोधित रूप है।
(1986) प्रक्रिया, चिकित्सा के साथ मूल्यवान हो सकती है-
कैंसर या जलने से पीड़ित मरीज जो इस तरह के अनुभव से गुजर रहे हैं-
काफी दर्द के साथ-साथ सम्मोहन की स्थिति में भी।
सर्जरी की तैयारी। यह अधिक हो सकता है
चिकित्सक द्वारा आत्मविश्वासपूर्वक उपयोग किया जाता है
रोगी में दस्ताने के माध्यम से एनेस्थीसिया देने की प्रक्रिया को सुगम बनाया गया।
विशेष रूप से। एक प्रतिभाशाली विषय में, इसका उपयोग किया जा सकता है।
प्रारंभिक प्रेरण; अन्य मामलों में, प्रेरण
और इसके उपयोग से पहले गहनता की आवश्यकता हो सकती है।
विधि। इसमें कई अन्य विकल्प भी हैं।
इस तकनीक का उपयोग करते हुए। जब पूर्व प्रेरण
प्रक्रिया पूरी हो चुकी है और एनेस्थीसिया का असर फैल चुका है।
सिर को छोड़कर पूरे शरीर में,
रोगी को निम्नलिखित सुझाव दिए जा सकते हैं।
अपने प्रशिक्षण के हिस्से के रूप में: "क्या आप चाहेंगे कि..."
एक सुखद, आश्चर्यजनक अनुभव? एक पल में-
मैं तुम्हें जगाने जा रहा हूँ
आप समाधि की अवस्था में होंगे, लेकिन आप केवल गर्दन से ही जागेंगे।
ऊपर। क्या यह ठीक रहेगा? ताकि एक
जिस क्षण मैं आपको निर्देश दूंगा, आप केवल
गर्दन से ऊपर का हिस्सा जाग उठेगा, और आपके बाकी शरीर का हिस्सा भी।
शरीर गहरी बेहोशी की अवस्था में सोता रहेगा।
केवल गर्दन के ऊपर का हिस्सा ही जागृत होगा।"

एक या दो मिनट तक इसका अनुभव करने के बाद,
रोगी को अपनी आंखें बंद करने का निर्देश दिया जाता है और
और भी गहरी अवस्था में जाना। इस तकनीक का उपयोग करके
रोगी के शरीर को बेहोशी की अवस्था में रखना
जब रोगी जाग रहा हो तब भी इसका उपयोग किया जा सकता है

केवल एक ही अंग में दर्द है और जो
इसे कैटालेप्टिक भी बनाया जा सकता है। वाटकिंस इसे पसंद करते हैं।
शरीर के प्रत्येक अंग का कठोर हो जाना
उसे बेहोश कर दिया जाता है, जिससे केवल कठोरता दूर हो जाती है।
पूरा शरीर सुन्न हो गया है।

सुझाव

कृपया अपने दाहिने हाथ पर ध्यान केंद्रित करें, और
ऐसा करते समय, आपको भारीपन का एहसास होने लगेगा।
विकसित होते हैं। जैसे ही आप उस भारीपन की अनुभूति को महसूस करते हैं-
नेस, कृपया अपना सिर हिलाएँ। [विराम] अच्छा, और
अब जैसे-जैसे आप उस हाथ पर ध्यान केंद्रित करते रहेंगे, और जैसे-जैसे
मैं इसे सहलाऊंगा, आपको सुन्नपन महसूस होने लगेगा।
विकसित हो रहा है। [एक हाथ को हल्के से सहलाते हुए, और
[जवाब मिलने तक रुकें।] अपना सिर हिलाएँ।
जब आपको सुन्नपन का एहसास हो तो सिर हिलाएँ।
विकसित होना शुरू हो रहा है। [विराम] हम्म। और मैं
मैं चाहता हूँ कि आप एक तरह की भावना के साथ इस बात पर ध्यान दें।
जिज्ञासा, वह सुन्नता और बेहोशी कैसे
अपने पूरे हाथ में फैलना शुरू करो,
उंगलियां, हथेली, हाथ का पिछला हिस्सा, सब कुछ
पूरे हाथ से। [विराम] ध्यान दें कि कैसे
वह सुन्नपन और भी गहराता जाता है, और जैसे-जैसे
ऐसा होने पर, यह कितना सुखद एहसास होता है!
ऐसा लगता है जैसे यहाँ से जाना वाकई बहुत झंझट का काम है।
एक उंगली भी। वह हाथ बस एक तरह का एहसास कर रहा है।
भारी, शिथिल, गतिहीनता, लगभग ऐसा जैसे, यह है
सोने जा रहा हूँ। लगभग ऐसा लग रहा है जैसे नींद आने लगी हो।
अब सो जाओ, मानो अब नींद नहीं आ रही हो।
आपका हिस्सा। और जैसा कि आप इस बात से अवगत हैं, आपका
सिर फिर से हिलेगा। [विराम]

अब जब मैं तुम्हारी बांह पर हाथ फेरता हूँ, तो सुन्नपन महसूस होता है
यह उसमें भी फैलने लगता है, मानो कुछ-
इसमें कुछ प्रवाहित हो रहा है, जिससे यह भावना उत्पन्न हो रही है।
आपकी बांह में सुन्नपन और गतिहीनता।
[यह कहते हुए, हल्के से स्ट्रोक करें]
हाथ के पिछले हिस्से से लेकर ऊपरी अग्रबाहु तक
दो या तीन बार।] और आपको वो सुन्नपन महसूस होता है-
क्या आपको नहीं लगता कि यह बीमारी फैलने लगी है? और आप
इससे काफी आकर्षित हो सकते हैं। और जब ऐसा होता है
बेहोशी और कुछ हद तक भारी, लगभग लकड़ी जैसा-

जैसे यह एहसास आपके तक फैल गया हो
कोहनी हिलाने पर, आपका सिर फिर से हिलना शुरू हो सकता है।
[विराम] [सुझाव की पुनरावृत्ति का प्रयोग किया जा सकता है]
कभी-कभार आवश्यकतानुसार।]

क्या उस आरामदायक स्थिति के लिए यह ठीक रहेगा?
क्या सुन्नपन फैलता रहेगा? [पुष्टि के बाद-]
[संकेतात्मक उत्तर] ठीक है। [हल्के से सहलाते हुए]
कोहनी से कंधे तक] धीरे-धीरे कि
सुन्नपन और गतिहीनता का प्रसार जारी है
ऊपर की ओर, अपनी गति और रफ्तार से,
आपकी कोहनी से लेकर आपकी ऊपरी बांह तक। बहता हुआ

आपकी बाइसेप्स में, और आपकी ट्राइसेप्स में, और फिर यह
यह आपके डेल्टॉइड मांसपेशी में प्रवाहित होगा। ताकि
कुछ ही देर में ऐसा महसूस होने लगता है मानो वह हाथ सुन्न हो गया हो।
[विराम] ऐसा लगता है मानो बांह कहीं से अलग हो गई हो-
कैसे, [विराम] मानो यह अब इसका हिस्सा नहीं है
तुम, बस वहीं स्थिर अवस्था में लेटे हुए।
वह अनुभूति पूरी बांह में फैल गई है
कंधे तक, आप अपना सिर फिर से हिला सकते हैं।
[फिर से, विरामों के बाद, पुनरावृत्ति का उपयोग करें]
आवश्यकता है। इसके बाद एनेस्थीसिया दिया जा सकता है।
कंधों के पार और फिर नीचे की ओर
दूसरी भुजा को हल्के स्ट्रोक से मजबूत किया गया। फिर,
बिना और अधिक सहलाए (जो हो सकता है
(यौन अर्थों में समझा जाता है),
सुन्नता और अलगाव की भावना स्थानांतरित हो जाती है
शरीर के बाकी हिस्सों से होते हुए। पूरे शरीर में
यदि इस प्रक्रिया का उपयोग प्रारंभिक चरण के रूप में किया जा रहा है,
प्रेरण के दौरान, रोगी की पलकों का निरीक्षण करें और
यदि कोई भारीपन या पलकें झपकने जैसी गतिविधि दिखाई दे तो उसका उपयोग करें।
इस प्रकार, किसी भी समय आंखें बंद करना सुगम बनाया जा सकता है।
या फिर कोई व्यक्ति आखिरी हिस्से तक इंतजार कर सकता है।
प्रक्रिया के दौरान जब एनेस्थीसिया फैल जाता है
सिर और चेहरा।]

अब उस आराम, उस शांत, स्थिर विश्राम को महसूस करो।
और आपके कंधों से आराम की लहर दौड़ती है
नीचे, [विराम] आपकी छाती से होकर, [विराम]
आपकी पीठ के माध्यम से। [विराम] एक स्थिर, निष्क्रिय,
आराम, जो आपके पेट में फैल जाता है, [विराम]
आपकी पीठ का निचला हिस्सा, [थोड़ा रुककर] आपका पेट।
आराम और सुकून का एहसास दिलाते हुए
गतिहीनता और स्थिरता। इतनी शांति से विश्राम करना।
ऐसा लगता है मानो आपके शरीर के कुछ हिस्से शुरू हो रहे हैं
अब सोने का समय हो गया है।

[मरीज की प्रगति की अनुमानित गति के अनुसार प्रगति]
उनके शरीर के शुरुआती हिस्सों के माध्यम से आवश्यक,
या आइडियोमोटर संकेतों का अनुरोध अलग-अलग स्थितियों में किया जा सकता है।
प्रगति के विभिन्न बिंदुओं पर दोहराव का प्रयोग करें।

आवश्यकतानुसार। एनेस्थीसिया के प्रसार को सुगम बनाएं।
धड़, दाहिने पैर और पंजे के माध्यम से, और
फिर बायां पैर और पंजा। शब्दों का प्रयोग जारी रखें।
जैसे: "शांत," "स्थिर," "गतिहीन," "अचल"
"लकड़ी जैसा," "जैसे कि वह सोने जा रहा हो,"

"लगातार अलग-थलग महसूस करना, लगभग पृथक महसूस करना"
आपके शरीर से।" आगे के सुझाव हो सकते हैं
अंत में एनेस्थीसिया को ऊपर की ओर प्रवाहित होने के लिए दिया जाता है
गर्दन से होते हुए, उनके सिर के ऊपर से और नीचे की ओर
मरीज का चेहरा।]

हिप्नोएनेस्थीसिया और

सर्जरी की तैयारी

परिचय

शल्यक्रिया से पहले और शल्यक्रिया के दौरान दिए गए सुझावों की भूमिका

कई उत्साहवर्धक अध्ययन यह संकेत देते हैं कि शल्य चिकित्सा पूर्व
सम्मोहन के दौरान दिए गए सुझाव और रोगी के बेहोश होने पर दिए गए सुझाव
एनेस्थीसिया या रिकवरी रूम में रहने से ऑपरेशन के बाद होने वाले दर्द को कम किया जा सकता है और
जटिलताओं और शीघ्र स्वस्थ होने में मदद (बोनेलो एट अल., 1960; बोनिला, क्विगली और
बोवेन, 1961; डोबरनेक, मैकफ़ी, बोनेलो, पेपरमास्टर, और वांगेनस्टीन,
1961; इवांस और रिचर्डसन, 1988; गोल्डमैन, शे, और हेब्डेन, 1987;
कोलोघ, 1962; वर्बेल, 1960)।

रासायनिक एनेस्थीसिया के तहत जागरूकता। मिल्टन एच. एरिक्सन (1963) ने यह शोध किया।
1932 में किए गए उस अग्रणी अवलोकन में यह पाया गया कि बेहोशी की हालत में भी मरीज़ों को कुछ महसूस हो सकता है।
जागरूकता के किसी स्तर पर बातचीत, और यह डेविड चीक (1959) थे।
जिन्होंने इस विषय पर पहला शोध पत्र प्रकाशित किया। तब से लेकर अब तक कई शोध पत्र प्रकाशित हो चुके हैं।
घटनाओं और बातचीत दोनों की यादों से संबंधित अनेक केस रिपोर्टें हैं।
यह घटना रोगी को रासायनिक बेहोशी की दवा दिए जाने के दौरान घटी (उदाहरण के लिए, ब्रून)।
1963; गोल्डमैन, शे, और हेब्डेन, 1987; हिल्गार्ड, हिल्गार्ड, और न्यूमैन,
1961; हिल्गेनबर्ग, 1981; कुमार, पंडित, और जैक्सन, 1978; लेविंसन, 1969;
रोसी और चीक, 1988; सॉसियर, वाल्ट्स और मोरलैंड, 1983), जिनमें से कुछ
उन व्यक्तियों द्वारा सटीक होने की पुष्टि की गई जो उस दौरान उपस्थित थे।
सर्जरी। विशेष रूप से प्रभावशाली कुछ रिपोर्टें इस बारे में हैं कि क्या
हम उन टिप्पणियों को "मोटापा" कह सकते हैं जहाँ एक सर्जन ने अपमानजनक टिप्पणी की हो।
सर्जरी के दौरान किसी के वजन का संदर्भ (बेनेट, 1988; हाल्फ़ेन, 1986)।
यह विशेष रूप से प्रभावशाली है कि इस तरह की टिप्पणियाँ, जो अनजाने में दर्ज हो जाती हैं,
ऐसा प्रतीत होता है कि ये लगातार मनोदैहिक समस्याओं का कारण बन सकते हैं (रोसी और

85

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 86

चीक, 1988) और यह इतना दर्दनाक हो सकता है कि शल्य चिकित्सा के बाद जटिलताएं पैदा कर दे।
tions, अवसाद और वनस्पति प्रतिक्रियाएं (बेनेट, 1988; गोल्डमैन,
1986)। एक "समुद्र तट पर फंसे" जहाज से संबंधित एक मुकदमे का अब अदालत के बाहर निपटारा हो चुका है।
एक सर्जन द्वारा बेहोश मरीज के आसपास "व्हेल" वाली टिप्पणी की गई, जो
कुछ दिनों बाद मरीज ने इस बात को याद किया और एक नर्स ने इसकी पुष्टि की।
उपस्थित था (बेनेट, 1988)।

एनेस्थीसिया के तहत जागरूकता के शुरुआती मामलों की रिपोर्टों के कारण जल्द ही सिफारिशें की जाने लगीं।
अपमानजनक टिप्पणी करने के बारे में सावधानी बरतने की सिफारिशें या
एनेस्थीसिया की उपस्थिति में अनजाने में नकारात्मक सुझाव देना।
मरीजों को एनेस्थीसिया दिया गया। इसके अलावा, कुछ एनेस्थेसियोलॉजिस्ट और सर्जनों ने भी ऐसा करना शुरू कर दिया।
शीघ्र स्वस्थ होने और जटिलताओं से मुक्त होने के लिए सकारात्मक सुझाव देना और
दर्द, सकारात्मक परिणाम के साथ (बोनेलो एट अल., 1960; बोनिला एट अल., 1961;
डोबरनेक एट अल., 1961; इवांस और रिचर्डसन, 1988; कोलोघ, 1964; वर्बेल,
1960)।

वोल्फ और मिललेट (1960) ने 1,500 रोगियों पर रिपोर्ट दी जहां सकारात्मक
सुझाव दिए गए, और आधे मरीजों को ऑपरेशन के बाद किसी देखभाल की आवश्यकता नहीं पड़ी।

दर्द निवारक दवा! हचिंग्स (1961) ने सकारात्मक परिणामों का वर्णन किया।
उन्होंने 200 रोगियों पर सकारात्मक अंतःक्रियात्मक सुझावों का प्रयोग किया। उनका मानना था कि
बच्चे वयस्कों की तुलना में कहीं अधिक प्रतिक्रियाशील प्रतीत हुए, और उन्होंने संकेत दिया कि 140 में से
200 मरीजों को सर्जरी के बाद दर्द निवारक दवा की आवश्यकता नहीं पड़ी और 88 में से 12 मरीजों को भी इसकी
आवश्यकता नहीं हुई।
पेट की सर्जरी कराने वाले मरीजों को ऑपरेशन के बाद दर्द निवारक दवा की जरूरत नहीं पड़ी।
दुर्भाग्यवश, दोनों अध्ययनों में नियंत्रण समूह का अभाव है।

अध्ययनों को दोहराने में विफलता। ऐसी रिपोर्टों के कारण कुछ जांचें हुईं।
स्मृति पुनर्प्राप्ति जिसमें प्रयोगात्मक सटीकता प्राप्त करने के प्रयास में स्मरण का उपयोग किया गया था।
ऐसी चीजों का, जैसे कि असंबद्ध निरर्थक शब्दांश, कविता, संगीत, या सामान्य
शब्दों को उनके परिणाम माप के रूप में। ऐसी जानकारी के लिए स्मृति
अक्सर सर्जरी के कुछ समय बाद मूल्यांकन किया जाता है (ब्राइस, हेदरिंगटन, और
अटिंग, 1970; ब्राउन और कैटन, 1973; डुबोव्स्की और ट्रस्टमैन, 1976; आइच,
रीव्स, और कैट्ज़, 1985; लुईस, जेनकिंसन, और विल्सन, 1973; लॉफ्टस,
स्कूलर, लोफ्टस, और ग्लौबर, 1985; मिलर और वॉटकिंसन, 1983; स्टोल्ज़ी,
(कौचर, और एडमंड्स, 1986)। सामान्य तौर पर, ये अध्ययन यह पता लगाने में विफल रहे कि
शल्य चिकित्सा के मरीज़ों को सर्जरी के दौरान सुनी गई बातें याद रह सकती थीं। इन परिणामों से यह पता चलता है कि...
समीक्षकों (डुबोव्स्की और ट्रस्टमैन, 1976) ने यह निष्कर्ष निकाला कि शल्य चिकित्सा
कर्मचारियों को ऑपरेशन कक्ष में अपनी बातचीत कम करने की आवश्यकता नहीं है और यह प्रयास कि
सर्जरी के दौरान दिए गए सुझावों के माध्यम से उपचार को बढ़ावा देना संभव नहीं था।
सफल।

हालांकि, इन अध्ययनों में कुछ गंभीर कार्यप्रणाली संबंधी खामियां थीं।
(बेनेट, 1988)। उदाहरण के लिए, इन अध्ययनों में आम तौर पर जानकारी का उपयोग किया गया था
याद रखें कि यह शल्य चिकित्सा के लिए जरा भी सार्थक या प्रासंगिक नहीं था।
रोगी। जब अधिक सार्थक जानकारी को मानदंड के रूप में उपयोग किया गया हो
माप के अनुसार, मरीज़ों को ज़्यादा याद रहता है (बेनेट, 1988)। इसके अलावा, जैसे-जैसे
जैसा कि ऊपर बताया गया है, कुछ अध्ययनों में शल्य चिकित्सा के बाद के रोगियों का परीक्षण अपेक्षाकृत जल्दी किया गया
था।
बाद में, लेकिन यह पाया गया है कि, जब लंबी अवधि होती है (उदाहरण के लिए,
सर्जरी और सर्जरी के बाद की जांच के बीच कई दिनों से लेकर कई हफ्तों तक का समय लग सकता है।
सर्जरी के दौरान जो कुछ हुआ या कहा गया, उसे बेहतर ढंग से याद रखा जा सकता है (एडम,
1979; बेनेट, 1988)। कुछ अध्ययनों में टेप का उपयोग करके भी परिणामों को दोहराने में विफलता पाई गई है।

रिकॉर्डिंग, अक्सर ऐसी आवाज की होती है जिससे मरीज परिचित नहीं होता (जैसे, अब्रामसन,
ग्रीनफील्ड, और हेरॉन, 1966; बेनेट, डेविस, और जियानिनी, 1984, 1985; बोन्के
(और वेरहेज, 1984; पियर्सन, 1961)। पहले से रिकॉर्ड किए गए टेपों में आम तौर पर नहीं होते हैं
सर्जरी से उबरने में सुधार लाने में सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए। अंततः, कुछ
अध्ययनों में ऑपरेशन के दौरान दिए गए सुझावों को मौखिक रूप से याद करने के लिए कहा गया है, लेकिन यह
इसे प्राप्त करना अधिक कठिन पाया गया है। मौखिक स्मरण के विपरीत।
व्यवहार संबंधी उपायों का उपयोग करने पर महत्वपूर्ण परिणाम प्राप्त होते हैं।
सामान्यतः पाया जाता है, जैसा कि शीघ्र ही उल्लेख किया जाएगा।

शल्य चिकित्सा संबंधी घटनाओं का सचेत स्मरण। कुछ मामलों में सम्मोहन प्रभावी सिद्ध हुआ है।
सचेत रोगी को घटनाओं या टिप्पणियों को याद करने में सहायता करने के मामलों में
ऐसी सर्जरी जो रोगी के लिए सार्थक थीं (बेनेट एट अल., 1985; चीक,
1959, 1966, 1981; गोल्डमैन, शे, और हेब्डेन, 1987; रॉसी एंड चीक, 1988)।
उदाहरण के लिए, एक प्रभावशाली अध्ययन में, लेविंसन (1965) ने एक "सर्जिकल" का मंचन किया।
दस दंत रोगियों को गहन (चरण 3) ईथर एनेस्थीसिया के तहत "संकट" की स्थिति में रखा गया। इनमें से चार

दस मरीज़ सम्मोहन की अवस्था में घटना को याद करने में सक्षम थे। इस प्रकार, कम से कम
कभी-कभी, सम्मोहन के दौरान की गई टिप्पणियों को याद करने में मदद मिल सकती है।
सर्जरी। विशेष रूप से, चीक (रोसी और चीक, 1988) का यह विश्वास कि एक गहरा
आइडियोमोटर विधि का उपयोग करके चेतना के स्तर का पता लगाया जाता है।
संकेत देना (हैमंड और चीक, 1988) अशांति की पहचान प्राप्त करने के लिए
घटनाओं को स्वतंत्र प्रयोगात्मक सत्यापन प्राप्त हुआ है (बेनेट, 1988;
रथ, 1982)।

एनेस्थीसिया के तहत सुझावों के प्रभाव। याद करने में कठिनाई के बावजूद
जानकारी को सचेत रूप से, यहां तक कि सम्मोहन के उपयोग से भी, एक बाध्यकारी प्रभाव होता है।
इस बात के सबूत हैं कि शल्य चिकित्सा एनेस्थीसिया के तहत व्यक्तिगत रूप से दिए गए सुझाव
व्यवहारिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करना, भले ही सचेत स्मृतिलोप हो।
(उदाहरण के लिए, बेनेट एट अल., 1984, 1985; गोल्डमैन, 1986)। यह इस बात की पुष्टि करता है कि
वास्तव में, श्रवण संदेशों को चेतना के किसी न किसी स्तर पर ग्रहण किया जाता है।
बेहोशी की हालत में, सचेत अवस्था में याद रखने की क्षमता के अभाव के बावजूद।
इसके अलावा, जब एक एनेस्थेटिस्ट मरीज को नाम से पुकारता है और पूछता है
किसी बात को याद रखने में उसकी मदद करने से उसकी प्रतिक्रियाशीलता भी बढ़ सकती है।
आगे (बेनेट, 1988; मिलर और वॉटकिंसन, 1983; स्टोल्ज़ी एट अल., 1986)।
दिलचस्प बात यह है कि टेप का उपयोग करने वाले अध्ययनों में, जो पोस्टहिप्नोटिक प्रकार भी देते हैं,
किसी संकेत के प्रति व्यवहारिक प्रतिक्रिया के लिए सुझाव जो प्रस्तुत किया जाएगा
बाद में, व्यवहार संबंधी प्रतिक्रियाओं के महत्वपूर्ण स्तर अभी भी प्राप्त किए गए (बेनेट)
एट अल., 1984, 1985; गोल्डमैन, शे, और हेब्डेन, 1987)। प्रभावशीलता
इन व्यक्तिगत सुझावों से यह पुष्टि होती है कि संदेशों को ग्रहण किया जा रहा है।
हालाँकि रिकॉर्ड किए गए सुझावों से आमतौर पर बेहतर पुनर्वास में मदद नहीं मिली।
कवरी.

बार्बर, डोनाल्डसन, रामरास और एलन (1979) ने भी यह दस्तावेजीकरण किया है कि
20%-40% सांद्रता वाले नाइट्रस ऑक्साइड में सांस लेने वाले विषयों का स्वास्थ्य बेहतर था।
ऑक्सीजन लेने वाले नियंत्रण विषयों की तुलना में पोस्टहिप्नोटिक सुझावों के प्रति प्रतिक्रिया
जनरल मेनॉर्ड, रथ और बार्नेट (1983) और रथ (1982) ने कम पाया
सकारात्मक सुझाव प्राप्त करने वाले विषयों में शल्य चिकित्सा के बाद की जटिलताएं
गहरी सर्जिकल एनेस्थीसिया। वास्तव में, रथ (1982) ने पाया कि जिन रोगियों को यह दवा दी जाती है,
सुझावों में कम दर्द निवारक दवा की आवश्यकता थी, दर्द का स्तर कम था, और वे

अस्पताल से जल्दी छुट्टी मिल गई, जिससे अन्य कम सटीक अध्ययनों की पुष्टि हुई।
(उदाहरण के लिए, कोलोघ, 1964)। बेन्सन (1971) ने सकारात्मक दृष्टिकोण के उपयोग के परिणामों पर रिपोर्ट दी।
सर्जरी के तुरंत बाद रिकवरी रूम में दिए जाने वाले सुझाव। 100 में से
ऐसे मामले (मुख्यतः जिनमें हेमोरोइडेक्टोमी, डाइलेटेज और क्यूरेटमेंट शामिल हैं)
टॉन्सिलेक्टोमी और कुछ सर्जरी (गांठ या ट्यूमर को हटाने के लिए की जाती हैं)।
72% ने ऑपरेशन के बाद बहुत कम या बिल्कुल भी दर्द न होने की सूचना दी, 98% ने सामान्य स्थिति का अनुभव किया।
भूख और प्यास पर नियंत्रण पाया गया और रक्तस्राव 90% तक नियंत्रित रहा।

इसी से संबंधित एक और दिलचस्प बात यह है कि अध्ययनों से पता चला है कि
सोते हुए व्यक्तियों (चरण 1 आरईएम नींद) को दिए गए सुझाव भी
किसी संकेत के प्रति व्यवहारिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करना (इवांस, 1979; इवांस, गुस्ताफसन,
ओ'कोनेल, ओर्ने, और शोर 1966, 1969; पेरी, इवांस, ओ'कोनेल, ओर्ने, और
ओर्ने, 1978)। जैसा कि आमतौर पर सुझावों के अध्ययन में होता है,
शल्य चिकित्सा के दौरान दी गई बेहोशी की दवा के प्रयोग में, विषय उस दौरान दिए गए सुझावों को भूल गए थे।
नींद तो आई, लेकिन फिर भी सुझाव प्रभावी साबित हुए।
सुझाए गए व्यवहार संबंधी प्रतिक्रियाएँ।

बच्चों के साथ सम्मोहन। हचिंग्स के सकारात्मक निष्कर्षों के साथ सहयोग करते हुए।
(1961), जिसका पहले उल्लेख किया गया है, यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि सम्मोहन अक्सर रहा है

बच्चों में रासायनिक एनेस्थीसिया के सहायक के रूप में सफलतापूर्वक उपयोग किया गया
(एंटिच, 1967; बेन्सन, 1971; बेचर, 1960; क्रैसिलनेक, मैक्रेनी, और
जेनकिंस, 1956; कुलेन, 1958; डेनियल, 1962; जोन्स, 1977; केल्सी और बैरन,
1958; मार्मर, 1959; स्कॉट, 1969; टकर और विर्नेली, 1985; विगिंस और
ब्राउन, 1968)। वास्तव में, सम्मोहन के प्रभावों के एक नियंत्रित अध्ययन में
बच्चों (5-10 वर्ष की आयु) में चिंता और दर्द, जो सम्मोहन संबंधी दवाइयां ले रहे हैं-
यह पाया गया कि वे काफी कम चिंतित और अधिक सहयोगी थे, और
उन्हें ऑपरेशन के बाद दर्द निवारक दवा की केवल एक-पांचवें हिस्से की ही आवश्यकता थी, जबकि अन्य रोगियों को इसकी आवश्यकता कम थी।
नियंत्रण (गाल, गोल्डस्मिथ, और नीड्स, 1980)।

संक्षेप में, साक्ष्य निर्विवाद प्रतीत होता है कि शल्य चिकित्सा से पहले दी जाने वाली सम्मोहन दवाएँ
रासायनिक उपचार के दौरान रोगी को दिए गए सुझाव या मौखिक सुझाव
एनेस्थीसिया (जो रोगी के लिए महत्वपूर्ण हैं) शारीरिक क्रियाओं को प्रभावित करेगा।
रोगी की व्यवहारिक और अचेतन प्रक्रियाएं।

हिप्नोएनेस्थीसिया

यह सर्वविदित है कि सम्मोहन का उपयोग वास्तव में एकमात्र उपचार के रूप में किया जा सकता है।
छोटी और बड़ी दोनों तरह की सर्जरी के लिए एनेस्थेटिक (अगस्त, 1960, 1961; बोवेन,
1973; इलियटसन, 1843; एस्डेल, 1846/1976; फाइनर और नाइलेन, 1961; लैट, 1961;
मार्मर, 1959; मिनालिका और वेंगर, 1959; मोंटेइरो और डी ओलिवेरा, 1958;
(रॉश, 1980; स्टाइनबर्ग, 1965; टिंटेरो, 1960)। इनमें से कुछ ऑपरेशन
इनमें माइट्रल कमिसुरोटॉमी, महाधमनी का संकुचन, हिस्टेरेक्टॉमी आदि शामिल हैं।
टोमी, थायरॉयडेक्टॉमी, हेमोरोइडेक्टॉमी, ट्रांसयूरेथ्रल रिसेक्शन, डाइलेशन
और क्यूरेटेज, मैमोप्लास्टी, अंग-विच्छेदन, सीज़ेरियन सेक्शन, टॉन्सिल्लेक्टोमी-
मीज़ और कोलेसिस्टेक्टॉमी। हालांकि, यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि उपयोग
अति गंभीर परिस्थितियों को छोड़कर, एकमात्र एनेस्थेटिक के रूप में हिप्नोएनेस्थीसिया की शायद ही कभी आवश्यकता होती है।
परिस्थितियाँ बदलती रहती हैं। साथ ही, शायद केवल 10%-20% मरीज़ ही पर्याप्त रूप से उपचार प्राप्त कर पाते हैं।
इस कार्य को कुशलतापूर्वक और सम्मोहक रूप से पूरा करने के लिए।

क्रैसिलनेक और हॉल (1985) ने सम्मोहन के लिए निम्नलिखित संकेत दिए हैं।
एनेस्थिसियोलॉजी:

1. उन स्थितियों में जहां रासायनिक एनेस्थेटिक एजेंटों का उपयोग वर्जित है
एलर्जी या अतिसंवेदनशीलता की प्रतिक्रिया के कारण।

2. कुछ शल्य प्रक्रियाओं के दौरान, जिनमें यह वांछनीय होता है कि
मरीज प्रश्नों या आदेशों का जवाब देने में सक्षम हो और कब ऐसा हो
सर्जरी के दौरान मरीज की चेतना की स्थिति पर नजर रखना महत्वपूर्ण है।
(उदाहरण के लिए, स्टीरियोटैक्टिक न्यूरोसर्जिकल प्रक्रियाएं, चिकित्सीय एम्बोलिज़ेशन)
कैरोटिड और वर्टेब्रल धमनियों की निगरानी के लिए, और इंट्राऑपरेटिव निगरानी के लिए।
रीढ़ की हड्डी का कार्य)।

3. ऐसे रोगियों के साथ जिनमें सामान्य एनेस्थीसिया को लेकर भय और आशंकाएं इतनी अधिक हों
यह महत्वपूर्ण है कि वे एनेस्थेटिक जोखिमों में योगदान कर सकते हैं।

4. जब जैविक समस्याएं रासायनिक एनेस्थेटिक्स के उपयोग के जोखिम को बढ़ाती हैं
और निदान या शल्य चिकित्सा उपचार में बाधा उत्पन्न कर सकते हैं।

अधिक सामान्यतः, सम्मोहन का प्रयोग रासायनिक उपचार के साथ संयोजन में किया जा सकता है। बेहोशी। इस बात के प्रमाण हैं कि जब सम्मोहन का उपयोग बेहोशी की दवा को बढ़ाने के लिए किया जाता है। कीमोएनेस्थीसिया में, कम सामान्य एनेस्थीसिया की आवश्यकता होती है (बार्टलेट, 1966; क्रैसिलनेक एट अल., 1956; फ्रेडरिक्स, 1980; वैन डाइक, 1970)। सम्मोहन हो सकता है स्थानीय एनेस्थीसिया (क्रेसिलनेक और) के साथ संयोजन में भी बहुत सहायक हो सकता है। हॉल, 1985; गोलान, 1975; लेवेनस्टीन, इवामोटो, और श्वाट्ज़, 1981)।

सारांश

इस प्रकार सम्मोहन और सकारात्मक सुझावों का उपयोग निम्नलिखित स्थितियों में किया जा सकता है। शल्य चिकित्सा रोगियों के साथ काम करने की क्षमताएँ:

1. शल्य चिकित्सा से पूर्व भय और घबराहट को कम करने के लिए, साथ ही साथ शांति, आशावाद, प्रेरणा और सहयोग में वृद्धि की भावना पैदा करना। ation.

2. दुर्लभ मामलों में सर्जरी के लिए एकमात्र एनेस्थेटिक के रूप में हिप्नोएनेस्थीसिया विकसित करना। ऐसे उदाहरण जब इसका संकेत दिया जाता है।

3. सर्जरी के दौरान और रिकवरी रूम में सकारात्मक सुझाव देना शांत रहें, जटिलताओं को कम करें, दर्द को कम करें (और इसकी आवश्यकता को भी कम करें) ऑपरेशन के बाद की दवा), भूख बढ़ाने में मदद करना, रक्तस्राव कम करना, घाव भरने और शीघ्र स्वस्थ होने में मदद करना।

4. दर्द निवारण या बेहोशी की दवा के रूप में निम्न स्तरों के साथ संयोजन में उपयोग के लिए रासायनिक एनेस्थेटिक एजेंटों का।

अध्याय के इस भाग में आपको समीक्षा करने का अवसर मिलेगा सम्मोहन चिकित्सा में उपयोग किए जाने वाले सर्वोत्तम उपलब्ध सुझाव और दृष्टिकोण। मरीजों की शल्य चिकित्सा पूर्व तैयारी, साथ ही शल्य चिकित्सा के दौरान उपयोग किए जाने वाले सुझाव। और सर्जरी के तुरंत बाद। आपको इसके चित्र भी मिलेंगे। उपचार को बढ़ावा देने और सम्मोहन चिकित्सा के लिए सुझाव। पाठक जलने और आपातकालीन स्थितियों में सम्मोहन के अनुप्रयोगों में रुचि रखने वालों को अध्याय 8 का भी परामर्श लें।

सर्जरी की तैयारी

लिलियन ई. फ्रेडरिक्स, एम.डी.

पाम बीच, फ्लोरिडा

परिचय

जाहिर है आपको बुनियादी सुझावों को अपनाना होगा। प्रत्येक रोगी के अनुसार आगे के सुझाव और मरीज की सर्जरी का प्रकार। आप जाहिर तौर पर यह सुझाव नहीं देंगे कि मरीज

अगर उसे गैस हो गई हो तो उसे प्यास और भूख लग सकती है।
ट्रेक्टोमी या आंत्र शल्य चिकित्सा आदि के बारे में भी कृपया बताएं।
किसी भी ऑपरेशन के बाद के मरीज से कभी यह न कहें, "आप ठीक हैं।"
"समाप्त हो गया," क्योंकि रोगी इस साहित्य को ले सकता है-
इसके परिणामस्वरूप काफी चिंता या नकारात्मकता उत्पन्न होती है।
सकारात्मक प्रभाव।

ऑपरेशन से पहले की मुलाक़ात

[चार्ट पढ़ने और अपना परिचय देने के बाद-]
स्वयं से रोगी से: आपके दोस्त इसे क्या कहते हैं?
आप, श्रीमान/श्रीमती...? क्या मैं आपको... कह सकता/सकती हूँ? [प्रथम]
[केवल नाम] आप कहाँ रहना पसंद करेंगे?
अब? . . [मरीज की पसंदीदा जगह] . . . क्या
आप चाहते हैं कि मैं आपको आगे बढ़ने का रास्ता दिखाऊं
कल की सर्जरी और एनेस्थीसिया के साथ-
किला और सुरक्षा? [विराम]

बस अपनी आंखें बंद कर लें और अपनी सभी मांसपेशियों को आराम दें।
ऊपर से ढीला, शिथिल और आरामदेह हो जाना
आपके सिर से लेकर पैरों की उंगलियों तक। यह बहुत ही
अच्छा। अब चलिए आपकी उस प्यारी जगह पर चलते हैं।
अपनी पसंद चुनें और हर पल का भरपूर आनंद लें।
जब आप वहां हों, तो अच्छा और आरामदायक महसूस करें-
सक्षम और खुश, मैं आपको समझाऊंगा कि क्या होगा
कल क्या होगा, और मैं आपको इसके लिए कैसे तैयार करूंगा
ताकि मरीज आराम से सो सके और सर्जन अपना ऑपरेशन कर सके।
वह अपनी पूरी क्षमता से ऑपरेशन करेगा। भुगतान करें
केवल मेरी आवाज़ पर ध्यान दें। बाकी सभी शोर अनसुने हैं।
आपके लिए महत्वहीन; वे बस पीठ की तरह हैं-
पृष्ठभूमि संगीत। [मरीज को उसकी समझ के अनुसार बताएं]
संक्षेप में, आपको क्या करना है, यह समझना।

मैं हर समय तुम्हारे साथ रहूंगा, तुम्हारी रक्षा करूंगा।
और सुनिश्चित करें कि आप सहज महसूस कर रहे हैं और
सुरक्षित। जब आप इतने आराम से हों।
अब आपको कम एनेस्थीसिया की आवश्यकता होगी और आप
ऑपरेशन के अंत में जागें जैसे ही आप

शांतिपूर्ण, प्राकृतिक नींद से जागें।
आराम करो और इतना अच्छा महसूस करके खुश रहो, इसलिए
खुश और बेहद आरामदायक। आपकी सभी शारीरिक क्रियाएँ...
iCal फ़ंक्शन तुरंत परिणाम देंगे और आप
प्यास और भूख महसूस होगी, और आगे की उम्मीद रहेगी
अपने अगले भोजन तक।

आपकी सर्जरी के बाद, आप सभी पूर्व-आवश्यकताएं पूरी करेंगे।
श्वास लेने के व्यायामों को लिख लें, और आप एक
अच्छा और सहयोगी मरीज। आपको ऐसा महसूस हो सकता है।
ऑपरेशन वाले क्षेत्र में कुछ संवेदनाएं जो होंगी
आपको बता दें कि आप अच्छी तरह से ठीक हो रहे हैं। आपको
घाव सूखा और आरामदायक रहेगा और आप ठीक हो जाएंगे।
बहुत शीघ्रता से। इन संवेदनाओं को एक संकेत बनने दें।
उस हिस्से को ढीला और नरम छोड़ देना आपके लिए ठीक नहीं है।
और आराम मिलेगा। आपको आराम करने का समय मिलेगा और
पुनर्स्थापित करें; आपको मिलने वाली सारी देखभाल का आनंद लेने के लिए बहुत समय है।

आपको मिल रहे हैं। आप अपने आगंतुकों और का आनंद लेंगे।
अपने घर लौटने की योजना बना रहे हैं।
अपने मन से किसी भी प्रकार के दर्द या पीड़ा को मिटाने में सक्षम होना।
सर्जरी से पहले आपको जो समस्या हो सकती थी।
ठीक वैसे ही जैसे पाल वाली नावें केवल आगे की ओर ही चलती हैं, और
उन सभी चीजों का आनंद लें जिन्हें आप दोबारा कर सकते हैं।
जीवन को अधिक उत्पादक, अधिक रोचक और
आपको यह और भी पसंद आएगा। आप आश्चर्यचकित भी होंगे।
और अस्पताल में कम समय तक रहना देखकर खुशी हुई।
आपको ऐसा प्रतीत होगा।

ऑपरेशन के बाद के सुझाव
रिकवरी रूम

आपका ऑपरेशन पूरा हो चुका है और आप
आप बहुत अच्छा कर रहे हैं। आप ठीक हो रहे हैं और आपका स्वास्थ्य भी बेहतर हो रहा है।
प्रतिरक्षा प्रणाली पूरी गति से काम कर रही है
किसी भी संक्रमण से बचाव। आप पूरी तरह से तनावमुक्त हैं।
और आरामदायक, खुश और सुखद सोच के साथ।
विचार। आपका शरीर और मन एक साथ काम करते हैं;
आपका शरीर आपके सोचने और महसूस करने के तरीके के अनुसार प्रतिक्रिया करता है।
आप आसानी से और गहरी सांस ले सकते हैं और
बहुत आराम मिलता है। आप खांसकर अपना गला साफ कर सकते हैं।
जब चाहे तब अपना गला धो लो। तुम्हें प्यास लगेगी।
और भूखे रहो, और जब तुम निगलो, तो उसे एक होने दो
आपके पाचन तंत्र को आराम करने और कार्य करने का संकेत।
सामान्य रूप से। आपका घाव सूख जाएगा और
आरामदायक। आपका शरीर सब कुछ करना जानता है।
ऐसा करें, और आप यह देखकर हैरान रह जाएंगे कि यह कितना आसान होगा।
अपने मूत्राशय को खाली करें और हिलें-डुलें।
सही समय पर मल त्याग करें। अच्छा महसूस करें और
यह जानकर खुशी हुई कि सब ठीक है।

एनेस्थीसिया और
शल्य चिकित्सा

बर्था पी. रॉजर, एम.डी.
पाम हार्बर, फ्लोरिडा

ऑपरेशन से पहले के सुझाव

जिस क्षण से आपकी दवा ली जाती है
जब तक आप अपने कमरे में वापस नहीं आ जाते, तब तक के लिए।
फिर से, आप केवल आवाज पर ध्यान दें।
जो सीधे आपसे बात करता है। बाकी सभी
आवाजें सुखद रूप से दूर से आती हुई प्रतीत होती हैं, एक लोरी जैसी।
सुकून देने वाली आवाज़... पृष्ठभूमि ध्वनि की तरह।
संगीत... या लहरों की हल्की आवाज़
किनारे पर लहरें टकरा रही हैं। वह सुस्त,
स्वप्निल, नींद आने वाली अनुभूति प्रत्येक के साथ बढ़ती जाती है

आवाज... जिससे आपको अधिक आराम मिलेगा।
आपकी दवा ही शुरुआत का संकेत हो सकती है।
किसी सुखद दिवास्वप्न में कुछ आनंद का अनुभव करना-
एक विशेष स्थान पर चींटियों की गतिविधि जहाँ आप
सुरक्षित, निश्चिंत और संतुष्ट महसूस करें।

ऑपरेशन के बाद का पूरा क्षेत्र नरम रहता है।
ढीला, लचीला और आरामदायक
ऑपरेशन और उसके बाद तक जब तक...
पूरी तरह से ठीक हो गया।

आप रिकवरी रूम में जागते हैं जैसे कि
आरामदायक, शांतिपूर्ण नींद से तरोताज़ा होकर
और आपको पाकर सुखद आश्चर्य हुआ।
ऑपरेशन पूरा हो गया है, आपकी स्थिति में सुधार हुआ है।
राहत मिली, और उपचार पहले से ही अच्छी तरह चल रहा है।
रास्ता।

आपको जो संवेदनाएं महसूस हो रही हैं, वे स्वास्थ्य से जुड़ी हैं।
थोड़ा खींचने से आपको पता चलता है कि वह क्षेत्र
फिर से अच्छी तरह से व्यवस्थित... हल्का सा ऐंठन-
थोड़ा भारीपन या झुनझुनी महसूस होना...
ध्यान रहे कि उपचार की प्रक्रिया पहले ही शुरू हो चुकी है।
और यह क्षेत्र को मुक्त होने देने के लिए एक संकेत के रूप में कार्य करता है।
फिर से नरम, ढीला और आरामदायक... और
इसे इसी तरह बनाए रखने के लिए।

आप जल्दी, पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं।
सौभाग्य से।

आपको यह जानकर खुशी होगी कि आप कितनी आसानी से
पेशाब कर सकते हैं, मल त्याग कर सकते हैं, भोजन का आनंद ले सकते हैं।
गहरी सांस लें। खांसने से सांस साफ हो जाएगी।

10.

अपने गले को आवश्यकतानुसार आराम दें और सांस लेते रहें।
धीरे से, आसानी से, गहराई से और आराम से।

अब आपके पास आराम करने का समय है... सोचने का समय है...

सुखद बातें जैसे कि यह कितना अच्छा होगा
फिर से खुद को महसूस करें... आनंद लेने का समय आ गया है।
डॉक्टरों, नर्सों और सभी की देखभाल और स्नेह
अन्य लोग जो आपकी मदद करने के लिए आपके साथ काम कर रहे हैं
बेहतर, जल्दी।

आप काफी शांत, आरामदायक महसूस करेंगे और

पूरे समय सहयोगात्मक रहते हुए, सभी निर्देशों का पालन किया।
आपकी सहायता के लिए सरल निर्देश दिए गए हैं।

आपको यह जानकर सुखद आश्चर्य हो सकता है।

जितना आपने सोचा था उससे कहीं ज्यादा आसान... और
बहुत आभारी रहें!

ऑपरेशन के दौरान सुझाव

1.

2.

3.

4.

जैसे ही मरीज को टेबल पर लिटाया जाता है, खून
दबाव लिया जाता है, इत्यादि, प्रीऑपरेटिव प्रक्रिया को दोहराएं
सुझाव।

इंट्यूबेशन: "मैं धीरे से एक नरम ट्यूब डालने जा रहा हूँ।"

गहरी सांस लेते समय वायुमार्ग में दबाव महसूस करें।

अतिरिक्त छूट: "ऑपरेटिव क्षेत्र को बनाएं"

नरम, लचीला और आरामदायक।"

चीरा बंद करते समय:

ए. ऑपरेशन पूरा हो गया है...
समस्या का समाधान हो गया (राहत मिल गई)।

b. आप बेहतर होने की उम्मीद कर सकते हैं।
तेज़।

ग. शरीर ठीक होने के लिए बना है...और कर सकता है
इतनी जल्दी, आराम से, पूरी तरह से।

d. जैसे ही सभी शारीरिक क्रियाएं तेजी से सामान्य हो जाती हैं
बेहोशी का असर खत्म हो जाता है।

आप सहजता से जागते हैं, आराम का आनंद लेते हैं-
अवधि के दौरान, बोलने वाली आवाज का जवाब दें-
सीधे आपको।

f. आप आसानी से, गहरी सांस लें, अपना गला साफ करें।
गले में खराश हो और आसानी से सांस लेते रहें, लयबद्ध तरीके से-
स्वाभाविक रूप से, रासायनिक रूप से।

जी. आप इस बात से खुश हो सकते हैं कि वह छोटी मुलायम नली है
वे आपके लिए काम कर रहे हैं इसलिए यह एक कार्य है।
शीघ्र ही बहाल किया गया।

आपका

कैंसर रोगियों के लिए ऑपरेशन के दौरान दिए जाने वाले सुझाव।

रखती है

ए. ट्यूमर को हटा दिया गया है। अब
प्रतिरक्षा प्रणाली मुकाबला करने के लिए काम पर लग जाती है-
पूर्ण उपचार। यह किसी भी समस्या का समाधान कर सकता है।

सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 92

शेष कोशिकाएँ ठीक वैसे ही रहती हैं जैसे उसे पता होता है
संक्रमण का ध्यान रखें।

b. आप बेहतर महसूस करने की उम्मीद कर सकते हैं।
बेहतर होने के लिए, बेहतर बनने के लिए, जीवन का आनंद लेने के लिए
पूरी तरह से।

सी. आपको किसी भी बात से परेशान होने की जरूरत नहीं है...
आपको परेशान करने की जरूरत नहीं है।

डी. आप अपना शेष जीवन जी सकते हैं,
इसका भरपूर लाभ उठाना।

कुछ नहीं

ऑपरेशन के बाद की मौखिक अभिव्यक्तियाँ

1. आप अब रिकवरी रूम में हैं। आपका
ऑपरेशन पूरा हो गया है और घाव भरने की प्रक्रिया चल रही है।
तैयार, काम अच्छी तरह से चल रहा है, आपकी स्थिति को ध्यान में रखा गया है
अगर आप मेरी देखभाल करेंगे, तो अब आप ठीक हो सकते हैं।

2. केवल बोलने वाले की आवाज़ पर ध्यान दें।
सीधे आप तक। बाकी सभी आवाजें बहुत ही सामान्य लगती हैं।
दूर, सुखदायक और लोरी जैसा, जैसे कोई दूरस्थ वस्तु।
टीवी।

3. अब आप जल्दी और पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं।
आराम से।

4. जैसे ही सभी शारीरिक क्रियाएं सामान्य हो जाती हैं, शरीर के सभी कार्य तेजी से सामान्य हो जाते हैं।
बेहोशी का असर खत्म हो गया है। अब आप आगे की उम्मीद कर सकते हैं।
उस स्वादिष्ट भोजन का आनंद लेने और उसे इतना अच्छा पाने के लिए
तरल पदार्थ पीना संतोषजनक होता है।

5. आपको जो संवेदनाएं महसूस होंगी, वे उसी की होंगी।
उपचार प्रक्रिया सब कुछ व्यवस्थित कर रही है
ठीक है... इसलिए आपको उनकी परवाह करने की जरूरत नहीं है।
आपको याद दिलाना कि उस क्षेत्र को नरम, लचीला और मुलायम रखना है।
आरामदायक।

6. आप गहरी और आसानी से सांस ले सकते हैं और
गला साफ करने के लिए निगल लें।
आपके पाचन तंत्र को संकेत, "एकतरफ़ा –"
सीधे नीचे जाओ।" तो यह और अधिक हो जाता है
और अधिक आरामदायक।

7. आपका शरीर पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा जुटाने का तरीका जानता है।
कच्चे माल लाने के लिए उस क्षेत्र में खून की आपूर्ति की जाती है।
उपचार के लिए... इतना नहीं कि छलक जाए और न ही
अपशिष्ट उत्पादों को ले जाने में बाधा डालना।
उत्पाद।

8. इस बात का आनंद लें कि आपका शरीर कितनी जल्दी सामान्य हो जाता है।
सभी फ़ंक्शन सामान्य रूप से काम करने लगे... कैसे?
आप आसानी से और पूरी तरह से अपने जीवन पर नियंत्रण वापस पा लेते हैं।
मूत्राशय और आंतें... और कितना?
आप अपेक्षा से अधिक आराम से कार्य कर सकते हैं।
सिर पर।

विशेष जरूरतों

1. आपको कुछ मामूली असुविधाएँ महसूस हो सकती हैं...
कभी-कभार ऐंठन या खिंचाव, भारीपन
ऑपरेशन क्षेत्र में समय-समय पर। आप
हम इन्हें उपचार प्रक्रिया के हिस्से के रूप में स्वीकार कर सकते हैं।
इस प्रक्रिया को समझें और उसके अनुसार आराम करें।

2. आपके मूत्राशय में एक मुलायम नली हो सकती है।
(नाक/मुंह आदि) ताकि यह साफ रहे और पानी निकलता रहे।
ट्यूब के खुलते ही आसानी से काम कर सकता है
हटा दिया गया। आपको यह जानकर खुशी होगी कि ऐसा है।
वे आपके लिए काम कर रहे हैं। यह इसके अनुरूप है।
क्षेत्र की रूपरेखा ताकि आपको केवल जानकारी रहे
थोड़ी सी परिपूर्णता का।

3. आप अपनी बांह (जिसमें IV लगा है) को स्थिर रख सकते हैं।
ताकि आपको मिलने वाला तरल पदार्थ गति बढ़ा सके
उपचारात्मक।

4. जब भी ड्रेसिंग बदलने की आवश्यकता हो,
आप उस क्षेत्र को नरम रख सकते हैं, और उसे ढीला छोड़ सकते हैं।
रैगडी एंडी गुड़िया, इसलिए यह बनी रहेगी-
आरामदायक। फिर आपके पास सुखद समय होगा।
दिवास्वप्न जो इसे बहुत ही
कम समय होता है और समय तेजी से बीत जाता है।

सम्मोहन और बेहोशी की दवा देने वाला
जॉन बी. कोर्ले, एम.डी.

ऑपरेशन से पहले एनेस्थेटिस्ट मरीज से मिलने जाता है।
सहयोगात्मक रूप से। अनौपचारिक लेकिन व्यक्तिगत बातचीत में-
वह मरीज से पारंपरिक तरीके से बात करता है।
उन समझ और दृष्टिकोणों को संप्रेषित करता है-
वह व्यक्ति अनुभवी होने के नाते जिन दृष्टिकोणों को जानता है/जानती है
बेहोशी की दवा देने वाले विशेषज्ञ की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण होगी।

रोगी के भीतर वह स्वस्थता की स्थिति सबसे अधिक
सफल सर्जरी के लिए अनुकूल और एक अनुकूल स्थिति
ऑपरेशन के बाद की स्थिति। यह सूचना
धीरे-धीरे, सोच-समझकर, विरामों के साथ बनाया गया
रोगी की जरूरतों को पूरा करने के लिए अलग-अलग लंबाई।
समझ। ये विराम दर्शाए गए हैं
निम्नलिखित सामग्री को निर्दिष्ट अंतराल पर रखें
प्रयुक्त शब्दों में।

मैं डॉ. स्मिथ हूँ। मैं आपको एक जानकारी देने जा रहा हूँ।
कल एनेस्थेटिक लगेगा... मैं आपसे मिलना चाहता था।
मैं कुछ साधारण चीजें जांचना चाहता था... मेरी-

खुद... यह सुनिश्चित करने के लिए... कि सब कुछ सुचारू रूप से चले।
कल सुबह...

इसके बाद एनेस्थेटिस्ट मरीज की जांच करता है।
ठीक वैसे ही जैसे वह अन्य परिस्थितियों में करता/करती।
अपने विचारों को आगे बढ़ाते हुए:

सब ठीक है... मुझे लगता है कि सब ठीक हैं...
ऑपरेशन से पहले थोड़ी घबराहट...
लेकिन आपको चिंता करने की ज़रूरत नहीं है... आप बहुत अच्छी स्थिति में हैं।
एक ऑपरेशन के लिए स्थिति... और आपके पास एक है
उत्कृष्ट सर्जन... इससे बेहतर स्थिति हो ही नहीं सकती।
हाथ... और, बेशक मैं भी वहाँ रहूँगा...।
मैं वादा करता हूँ कि मैं तुम्हारा बहुत ध्यान रखूंगा... बहुत सावधानी से...।
आपको सब कुछ बहुत आसानी से होता हुआ मिलेगा।
आज रात नर्स आपको बेहोशी की दवा देगी।
सक्रिय... ताकि आप आराम कर सकें... और एक सुखद अनुभव प्राप्त कर सकें।
अच्छी नींद... इससे हमेशा फायदा होता है, है ना... बस
आराम करो... और बेवजह चिंता मत करो? ... एसी-
वास्तव में... आराम करना अधिकांश लोगों की तुलना में कहीं अधिक आसान है।
लोगों को कभी एहसास होता है... यहाँ... मैं आपको दिखाता हूँ
कुछ... उपयोगी... और बहुत ही सुखद...।
बस अपनी आँखें बंद कर लो... एक पल के लिए...
गहरी सांस लें... और खुद को अधिक सहज महसूस कराएं।
सक्षम... यह बहुत अच्छा है.... अब अपना खोलें
आँखें... और मुझे तुम्हारा हाथ रखने दो... जैसे
यह... [आपके सामने प्रदर्शित किया जा रहा है]...।
क्या यह आरामदायक है? ... अच्छा... अब आप सब
करना होगा... कोई जगह चुननी होगी...
तुम्हारा हाथ... उस लकीर की तरह... और जानबूझकर-
पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करो... उस जगह पर... और बस जाने दो
आपका हाथ... जो चाहे वो करे... बस यही है।
बहुत बढ़िया. . . . ध्यान दीजिए कि उंगलियां कैसे अलग हो रही हैं. . .
उंगलियों के बीच से प्रकाश कैसे दिखाई देता है... कैसे
उंगलियां फैली हुई... दूर-दूर तक फैली हुई... बिल्कुल एक
पंखा... यह बहुत अच्छा है... देखो हाथ कैसे है
स्वयं... अब आपकी ओर बढ़ने लगा है।
चेहरा... बस इसे होने दो... जैसे ही हाथ करीब आता है-
अह... तुम्हारे सामने... कितना आरामदायक... तुम

महसूस होने लगे. . . . और वास्तव में, जब हाथ ऐसा करता है
अपने चेहरे को छुओ... कई सुखद चीजें होंगी

ऐसा होगा.... आपके हाथ को बहुत आराम महसूस होगा-
आपके चेहरे पर... ऐसा लगेगा जैसे फिट हो गया हो।
चिपका हुआ है... गोंद से... बहुत आरामदायक...

और आपकी आंखें इतनी थक जाएंगी... कि आपको यह पता चल जाएगा।
बहुत सुखद... जैसे ही वे बंद होते हैं... और आप लेते हैं
गहरी, गहरी सांस लें... और आराम करना शुरू करें।
समाप्त... यह बहुत अच्छा है... बहुत सुखद... बहुत
आरामदायक... बस एक पल के लिए... ध्यान दें
तुम्हें छूना कितना सुखद होता है...

धीरे से... आपके कंधे पर... इस तरह... [dem-
[प्रदर्शन करते हुए]। अब मेरे हल्के दबाव...
हाथ... इससे दूसरा हाथ लेना बहुत आसान हो जाता है...

गहरी, गहरी सांस लें... और खुद को काम करने दें।
कमरा... और आप मेरी आवाज़ पहचानते हैं... और

खासकर जब तुम मेरे हाथ को अपने ऊपर महसूस करो...
कंधा... बिलकुल ऐसे ही... [प्रदर्शन करते हुए]...
आपको आश्चर्य होगा... यह कितना आसान होगा!
यह याद करने के लिए कि आप कितने सहज हैं...
अब... और आप इच्छुक होंगे... यदि आप चाहें तो
खुद को समय दें... एक गहरी, गहरी सांस लेने दें...
और बेहद सहज हो जाते हैं... और बहुत ही आरामदायक-
तम्बू... सब कुछ मुझ पर छोड़ देना... यह खुशी की बात है-
चींटी, है ना... बस वहीं लेटना और आराम करना...
आंखें बंद... गर्माहट और सुकून का एहसास-

सक्षम... और बहुत सुरक्षित... बस खुद को आज़ाद छोड़ दें
आराम? . . . बस आलसी और सुस्त रहो. . . . मैं चलता हूँ
आप... कुछ मिनटों के लिए... मुझे देखना होगा
एक और मरीज़... लेकिन मैं वापस आऊंगा... बहुत जल्द।
जल्द ही... मेरे जाने के दौरान... आराम से रहना...

बहुत आरामदायक... और पूरी तरह से आराम मिलता है।

इसके बाद बेहोशी की दवा विशेषज्ञ कमरे से बाहर निकल जाता है।
मरीज से उनके बयान के साथ। जब वह
प्रतिफल:

मैं वापस आ गया हूँ... आपको देखकर खुशी हुई...
इतना आराम मिल रहा है...। यह बहुत सुखद है।
है ना?... मैं बस आपको याद दिलाना चाहता था... कि
कल सुबह के लिए सब कुछ ठीक-ठाक है...
इंग... आपके पास एक बेहतरीन डॉक्टर हैं... वह हैं
बहुत बढ़िया... जैसा कि आप पहले से ही जानते हैं... और आप

सर्जरी के लिए पूरी तरह फिट हूं. . . . और मत भूलना. . . . मैं
मैं स्वयं वहां मौजूद रहूंगा... आपको बेहोशी की दवा देने के लिए...
और यह सुनिश्चित करने के लिए... कि सब कुछ... ठीक से हो
सुचारू रूप से। ... ऑपरेशन के बाद... आप ठीक हो जाएंगे।
सुखद आश्चर्य हुआ... यह देखकर कि आप कितनी अच्छी तरह से काम करेंगे
सचमुच... आप चैन की सांस ले पाएंगे...
आप पेशाब कर पाएंगे. . . . आप
बेहद आराम महसूस करने में सक्षम... और बहुत प्रसन्न
यह जानकर हैरानी होती है कि सब कुछ खत्म हो गया है... आज के ऑपरेशन...
बहुत अलग... पहले जैसे थे उससे...
मैं अब तुम्हें जगाने जा रहा हूँ। ... याद रखना...
जब हम ऑपरेशन रूम में मिलेंगे... और आप
मेरी आवाज़ पहचानो... और खासकर... जब मैं
तुम्हारे कंधे पर हाथ फेरना... बिलकुल ऐसे ही...

[प्रदर्शन करते हुए]... आपको यह बहुत आसान लगेगा...
यदि आप चाहें... तो एक गहरी, गहरी सांस लें... और
बहुत आराम से रहो. . . . मैं 3 तक गिनूँगा. . . . जब
इडो... तुम जाग जाओगे... पूरी तरह से जाग जाओगे और
आराम किया... बहुत आराम मिला... और जब नर्स आई...
आज रात... आपके लिए आपकी शामक दवा लेकर आ रहा है... आप
इसे ले लो... और बहुत आसानी से... नींद में खो जाओ।
नींद... और बहुत ही सुकून भरी नींद सोएं... .1...
2...3... बहुत बढ़िया... शुभ रात्रि....

सुबह मिलते हैं।

ऑपरेशन से पहले की प्रक्रियाओं के लिए सारांशित चरण
उपचार में सहायक सम्मोहन

अर्नेस्ट एल. रॉसी, पीएच.डी., और
डेविड बी. चीक, एम.डी.

मालिबू, कैलिफोर्निया और सांता बारबरा, कैलिफोर्निया

1. एनेस्थीसिया और स्वास्थ्य संबंधी प्रारंभिक प्रशिक्षण

ए. अभ्यासों के लिए आइडियोडायनामिक सिग्नलिंग
बेहोशी और/या दर्द निवारक:

जब आप कर सकते हैं, तब आप अपनी 'हां' वाली उंगली उठा सकते हैं।
सुन्नपन महसूस होना (ठंडक, अकड़न,
वगैरह।)।"

b. वैचारिक अन्वेषण और सुधार
सुरक्षा को लेकर गलत धारणाओं और भय के बारे में-
चलाया हुआ।

2. आंतरिक संसाधनों तक पहुंच बनाना और उनका उपयोग करना

ए. “इस तरह की सर्जरी के बाद, अधिकांश रोगी-
मरीज स्वस्थ हैं और X में घर जाने के लिए तैयार हैं।
दिन। क्या आपका अंतर्मन जानता है कि यह संभव है?
उपचार में सहायता करें ताकि आप यह भी कर सकें
इससे बेहतर?"

b. “अब अपने अंतर्मन को समय चुनने दो”
जब आप छुट्टी पर गए हों। आपका
हां, आपके जाने के समय उंगली उठ जाएगी;
जब आप होंगे तो आपकी कोई उंगली नहीं उठेगी।
वापस अपने घर में। इंजेक्शन
सर्जरी से पहले आपको जो जानकारी मिलेगी, वह आपकी होगी।
उस यात्रा पर जाने के लिए टिकट। आपका हाँ।
जब आप बेहोश हों तो उंगली उठ सकती है
यह जानता है। ओपेरा की सभी ध्वनियाँ-
खाने का कमरा वापस में तब्दील हो जाएगा-
आपके साथ जुड़े जमीनी शोर
यात्रा।"

ग. "जब आपका 'हां' वाला हाथ आपके हाथ से निकल जाए तो आप उसे उठा सकते हैं।"
अचेतन जानता है कि वह सभी बाधाओं को नजरअंदाज कर सकता है।
ऑपरेशन कक्ष में बातचीत तब तक नहीं हो सकती जब तक मैं
मैं आपसे आपके पहले नाम से बात करूंगा।
ऑपरेशन के बारे में जानकारी रखें लेकिन मैं
मैं चाहता हूं कि आप अपना पूरा ध्यान इस पर दें।
जो चीजें आप देखते हैं, जिन लोगों के साथ आप होते हैं,
और उस दौरान आप जो स्वादिष्ट भोजन खाते हैं
उस यात्रा के दौरान। ऐसा करते समय, आप
सभी सामान्य जैविक प्रक्रियाओं का उपयोग करते हुए
अपने शरीर को ठीक करने के लिए।"

3. ऑपरेशन के बाद घाव भरने की पुष्टि करना

क. "क्या आपके मन का अंतर्मन जानता है?"

कि आप बेचैनी की भावनाओं को नजरअंदाज कर सकते हैं-

शल्य चिकित्सा क्षेत्र में आराम के बाद
क्या उन्हें होश आ गया है? (यदि
उत्तर है नहीं, अब जाँच करने का समय है
प्रतिरोध संभव है; लेकिन यह केवल हो सकता है
इसके लिए और अधिक समय और पूर्वाभ्यास की आवश्यकता है।
चित्र।)

बी. “ऑपरेशन के बाद होने वाले दर्द का निवारण
सम्मोहन से सबसे तेजी से उपचार संभव होता है।
सूजन के कारण ऐसा होता है।
मिश्रित। क्या आपका अंतर्मन तैयार है?
अपने भले के लिए इस पर काम करो और
“वे लोग जो आपसे प्यार करते हैं?” (उत्तर नहीं)
यह पीड़ा सहने की अवचेतन आवश्यकता को दर्शाता है
या किसी और को दंडित करने के लिए। स्रोत
इसे ढूंढकर हटाना होगा।)

ग. “क्या तुम्हारा अंतर्मन जानता है कि तुम जा सकते हो?”
घर जल्द से जल्द या उससे भी पहले-
जिन शल्य चिकित्सा रोगियों की कोई पूर्व तैयारी नहीं हुई है-
क्या आपने कभी ऐसा अनुभव किया है? (यह

यह रोगी के प्रति आपके विश्वास को दर्शाता है।
अच्छा प्रदर्शन करने की क्षमता। यह दृढ़ता से इंगित करता है
कि मरीज जीवित रहेगा
मेरी सर्जरी हुई है और मैं घर जा रहा हूँ।

एरिकसोनियन दृष्टिकोण में
एनेस्थिसियोलॉजी

बर्था पी. रॉजर, एम.डी.
पाम हार्बर, फ्लोरिडा

आपातकालीन कक्ष में मौखिक अभिव्यक्तियाँ

जब हम आराम से रहेंगे तो आपको कोई आपत्ति नहीं होगी।
काम करोगे ना? तुम्हें पता है, कुछ भी करने से कम दर्द होता है।
जब आप थोड़ा सा भी आराम कर सकें, या जब
आप अपना कुछ ध्यान बाँटना शुरू कर देते हैं
अन्यत्र। [इस बात से कोई असहमत नहीं हो सकता।
यह सर्वविदित तथ्य सकारात्मक प्रतिक्रिया को जन्म देता है, महत्वपूर्ण
"हाँ कहने की मानसिकता"।] आप जानते हैं सुखद
जब आप अपनी त्वचा पर गर्माहट का अनुभव करते हैं
अपनी पसंदीदा जगह पर धूप में लेट जाइए।
अब मेरे पास ऐसी चीजों के बारे में सोचने का समय है, /et
आपका मन भटकता है... और आश्चर्य करता है... जैसे-जैसे आप

घूमते रहो। तुम्हें ध्यान देने की भी जरूरत नहीं है।
जो मैं कह रहा हूँ। आपके भीतर का गहरा हिस्सा
मन सीधे बोलने वाली आवाज को सुन सकता है
आप। अन्य सभी ध्वनियाँ उस भावना को और गहरा कर सकती हैं।
आराम करने और विश्राम करने से जो सुकून मिलता है
खुशी से।

तैयारी के लिए
हिप्नोएनेस्थीसिया

निम्नलिखित मौखिक अभिव्यक्ति एक मोज़ेक है
जो एरिक्सन के कई विचारों को भी दर्शाता है।
शिक्षाएँ। अधिकांश विचार सीधे तौर पर इनसे लिए गए हैं।
सम्मोहन पर सेमिनार [एरिकसन और के नेतृत्व में]
1950 के दशक में अन्य लोगों के कारण इसकी स्थापना हुई।
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस] या
अन्य कार्यशाला नोट्स। कई को फ़िल्टर किया गया है।
उनके द्वारा प्रशिक्षित अन्य लोगों के व्याख्यानों के माध्यम से।
अब स्रोतों को अलग करना संभव नहीं है
ऐसे योगदान। शब्द, वाक्यांश और अनुप्रयोग-
दृष्टिकोण स्वतः ही प्रचलन में आ जाते हैं
उनमें लंबे समय तक भीगना।

एक मरीज को सम्मोहन प्रशिक्षण के लिए भेजा गया।

एनेस्थीसिया देने वाला व्यक्ति कुछ हद तक संकोची और आशंकित था।
मुझे सम्मोहन से डर लगता था। इसलिए बेहतर यही लगा कि...
समाधि की अवस्था के विकास को उसके उपयोग से अलग करें, क्योंकि
एरिक्सन ने अपने विशिष्ट अंदाज में कहा: "मैं वास्तव में
यह आपको सम्मोहित नहीं कर सकता। लेकिन कभी-कभी ऐसा हो सकता है कि...
भविष्य में जब आप सीखने के लिए तैयार होंगे, तब आप आगे बढ़ सकते हैं।
समाधि की अवस्था में, मैं आपकी मदद कर सकता हूँ। फिर आप
इसका उपयोग करना सीखें... और जीवन भर इसका उपयोग करते रहें।
आपके बाकी जीवन का।"

इससे यह स्पष्ट हो गया कि रोगी, न कि सुविधा-
tator, “सम्मोहन करता है,” संपर्क बनाए रखता है-
ट्रोल। इसे अस्पष्टता की ओर टालते हुए प्रतीत हो रहा है।
भविष्य का खतरा कम होता जा रहा है। फिर भी यह
तत्परता के कारण यह मामला परिवर्तन के लिए खुला रहता है।
क्योंकि यह आता है।

एनेस्थेसियोलॉजिस्ट आगे कहते हैं: “इस बीच,
कुछ बहुत ही दिलचस्प चीजें हैं जो आप कर सकते हैं
वह सीखो जो तुम्हारी मदद करेगी। तुम इसके बारे में भूल सकते हो।
जब तक आप सम्मोहन के बारे में और अधिक नहीं समझ लेते, तब तक इसका प्रयोग करते रहें।
और इसके साथ काम करना चाहते हैं. . . . कुछ निश्चित बातें हैं
जिन चीजों से निपटने के बारे में आप पहले से ही जानते हैं
असुविधा या दर्द जिसका आप तुरंत उपयोग कर सकते हैं
अब—जैसे कि वह व्याकुलता जो तब होती है जब आप
किसी टीवी कार्यक्रम पर अपना पूरा ध्यान दें।

बाकी सब कुछ से ध्यान हटाकर। आप शायद इतना भी कर पाएंगे कि
वे चल रही घटनाओं में इतने मग्न हैं कि ऐसा लगता है मानो
आप सचमुच वहां मौजूद हैं, कार्रवाई में भाग ले रहे हैं।
इसे ‘वियोग’ कहते हैं। यह बस एक बात है।
डिग्री। इसलिए आपके पास एकाग्रता का विकल्प है।
दर्द से उबरने के लिए—या किसी और चीज़ की ओर मुड़ने के लिए
दिलचस्प। आप जितना अधिक बाद वाला काम करेंगे, उतना ही कम
आपको कोई भी बात परेशान कर सकती है।

यह पृष्ठभूमि तैयार करने के दायरे में आता है।
सहयोग बढ़ाने के लिए। आगे बढ़ने के लिए।
किसी बात को साबित करना कहीं अधिक प्रभावी होता है।
विरोध करने की तुलना में। यह एक ठोस आधार प्रदान करता है।
जिसका निर्माण करना है: "मांसपेशियों को कसने से ऐसा लगता है कि
नसों में तनाव पैदा कर देना जिससे बेचैनी बढ़ जाती है।
तनाव हमेशा दर्द को बढ़ाता है और यहां तक कि
इसका कारण यही है। फिर भी, लगभग 40% दर्द से राहत मिलती है।
साधारण विश्राम से। आप इसे आजमा कर देख सकते हैं।
खुद को। अपनी मुट्ठी को दोहरा करें और उसे कसकर पकड़ें।
कसकर। पता लगाने के लिए अपने हाथ के पिछले हिस्से को चुटकी से दबाएँ।
यह कितना तीखा लगता है। अब अपने हाथ को इस तरह चलाएँ।
रैगडी ऐन गुड़िया की तरह ढीला और बेजान।
ध्यान दें कि अब एक चुटकी से भी इसे कितनी कम परेशानी होती है।"

कागज पर इसे रिकॉर्ड करना थोड़ा मुश्किल है
पहले चुटकी के साथ आने वाला मुंह का भाव और
दूसरी मुस्कान के साथ। दोनों ही हैं।
महत्वपूर्ण। इस तथ्य की पुष्टि हो चुकी है कि यह सहायक है।
जानकारी वास्तव में उपलब्ध कराई जा रही है, यह आसान है।
आगे बढ़ने के लिए। इस बार कुछ अस्पष्टता है।
पेश किया गया, जिससे थोड़ी उलझन पैदा हुई। कॉम-

संचार तकनीकें कई स्तरों का उपयोग करती हैं।
मौखिक सामग्री, आवाज में भिन्नता और गैर-मौखिक
प्रदर्शन। ये सभी बातें इस बात को पुष्ट करती हैं कि
जागरूकता में बदलाव लाना और मार्गदर्शन प्रदान करना।

आगे बढ़ने के लिए: “अपना ध्यान इस ओर केंद्रित करें
आप अपने भीतर अनेक प्रकार की संवेदनाओं का अनुभव कर सकते हैं।
हाथ...और उनके बदलावों के लिए। बस कौन सा हिस्सा
सबसे भारी हिस्सा कहाँ है? क्या उंगलियों में है? या हथेली में?
कलाई के पास? कहाँ हल्कापन महसूस होता है? जैसे कि
क्या यह ऊपर उठना चाहेगा? ऊपर की ओर तैरना चाहेगा? क्या ऐसा होगा?
क्या झुनझुनी का एहसास सबसे पहले आपकी उंगलियों में शुरू हुआ? या
क्या आपके हाथ के पिछले हिस्से पर कोई गुदगुदी सी महसूस हो रही है?
इसके साथ? या फिर यह सख्त सा लगता है... जैसे कि यह
लकड़ी से बना है... बस हल्का सा एहसास हो रहा है
कंपन... अगर कुछ है तो? ध्यान दें कि यह कहाँ महसूस होता है।
सबसे आरामदायक... जहाँ कुछ भी नहीं
इसे कोई परेशानी नहीं होती... कुछ भी इसे विचलित नहीं करता। और वह
आराम का एहसास कितना सुखद होता है... तुम जीत गए!
वास्तव में इसमें कितना समय लगेगा...

और भी आगे फैलो... और गहराई तक...
उस पूरे क्षेत्र में... और यहाँ तक कि...
आगे... अतिरिक्त मार्जिन के लिए... और कैसे
ठीक है, यह बना रह सकता है... आपको पूरी तरह से सुरक्षित रखने के लिए
आरामदायक। यह आराम लंबे समय तक बना रह सकता है।
सामान्य उपचार प्रक्रिया चल रही है। आपका शरीर इसे जानता है।
कैसे ठीक हों। जैसे-जैसे आप खुद को आराम देते हैं-
सक्षम... सारी ऊर्जा उपचार में लग जाती है
प्रक्रिया। इतने अच्छे से काम कर पाना बहुत अच्छा है।
अपने शरीर के साथ।"

इसमें कई तकनीकों का प्रयोग किया जाता है, जिनमें शामिल हैं:
उनकी विकास करने और उसे बनाए रखने की क्षमता के प्रति दृढ़ विश्वास
नियंत्रण; किसी चीज़ के बारे में उसकी अपेक्षा बढ़ाना
एक वांछनीय घटना; उसे रचनात्मकता दिखाना
विकल्पों पर ध्यान केंद्रित करना; और उसकी अच्छाई पर ध्यान देना
शरीर। ये सभी चीजें उसे बेहतर अनुभव की ओर ले जाती हैं।
वह अपने कौशल के बल पर कार्य कर रही है।

अपेक्षाओं का ढांचा तैयार करना

मरीज की स्थिति पर ध्यान देना आवश्यक है।
अपेक्षाएँ। वह व्यक्ति जो कुछ भी महसूस न करने की अपेक्षा रखता है।
उपचार के दौरान व्यक्ति काफी परेशान महसूस कर सकता है।
किसी भी संवेदना को दर्द के रूप में समझना।
इसका अनुमान लगाना पर्याप्त भुगतान का एक हिस्सा है।
बारीकियों पर ध्यान देना। इसे इस प्रकार समझाया जा सकता है।
तरीका। "दर्द निवारक दवा लेना, रियो- की आवाज़ कम करने जैसा है-"
स्टेट, डिमर, जहां संवेदना सहनीय है-
आसान, यहाँ तक कि आरामदायक भी। एनेस्थीसिया एक तरह से करवट बदलने जैसा है।
स्विच बंद कर रहे हैं। संभव है कि आपको कुछ महसूस हो।
थोड़ा सा। अगर आप इसे महसूस कर पाते

चीरा लगाने पर ऐसा महसूस होगा जैसे नाखून खींचा गया हो।
त्वचा पर हल्के से स्पर्श करें—जैसे गुदगुदी या हल्की फुहार।
इसे इतने हल्के ढंग से प्रदर्शित करना कि गुदगुदी हो जाए
यह स्पष्ट है।

रोगी के लिए सुझाव
श्रम

एक डरी हुई मरीज को प्रसव पीड़ा के लिए भर्ती कराया गया है।
कमरा दहशत के कगार पर था,
अनियंत्रित। उसके दोनों हाथों को कसकर पकड़े हुए।
मैंने हाथ मिलाने के तरीके से दृढ़ता से उससे बात की।
अगर आपको वाकई घबराना पड़े, तो आपको यह करना चाहिए...
बहुत बढ़िया काम! चलो... मैं तुम्हारी मदद करूँगा...
अपने दिल की धड़कन तेज़ करो... धड़कते रहो
और कठिन... बहुत कठिन... और तेज़...

और छोटी-छोटी ऐंठन के साथ सांस लें... और गहरी सांस लें...
तेजी से... रक्तचाप को बढ़ाओ-
उह... यह बहुत ही असुविधाजनक है, है ना? तो
आप बीच में ही क्यों नहीं रुक जाते? क्या आप नहीं रुकेंगे?
क्या आप वाकई अपनी आंखें बंद करना पसंद करेंगे? और

आराम से लेट जाओ... बस सुनो... उस आवाज़ को
जो सीधे आपसे बात करता है... आपको बस इतना बताने के लिए
क्या उम्मीद करनी चाहिए... और कैसे प्रतिक्रिया देनी चाहिए... इसलिए

बीबीएस

ताकि आप काफी आरामदायक महसूस करें...

"आप संकुचन के समय को महसूस कर सकते हैं
पलक झपकते ही गुजर जाना... इतनी तेजी से कि आपको शायद ही पता चले।
समय का ध्यान रखने के अलावा, इस पर ध्यान दें।
प्रसव पीड़ा एक सुखद लंबा समय लग सकती है।
आपके पास आराम करने, तरोताजा होने और आनंद लेने के लिए पर्याप्त समय है।
जो भी आप चाहें।

दर्द की धारणाओं को बदलना

एरिकसन ने बताया कि जब कोई बच्चा
उसे चोट लगी है, पूरी तरह से।
वह क्षेत्र जहां वास्तव में दर्द महसूस होता है और
यह मानते हुए कि शरीर का बाकी सारा हिस्सा स्वतंत्र है
दर्द से राहत मिलने से प्रबंधन आसान हो जाता है। अब एक
संवेदनहीनता की प्रक्रिया इसे धीरे-धीरे कम कर सकती है।
इसके अलावा। इसे थोड़ा और आसानी से पूरा किया जा सकता है।
एक समय, तीक्ष्णता कम होती जा रही है, 'धुंधली' हो रही है-
'अद्भुत थकान' में, यहाँ तक कि 'सुंदर थकान' में भी
'थकान' की भावना धीरे-धीरे कम होती जाती है।
'लाल गर्म लोहे की छड़' के प्रभाव को ठंडा किया जा सकता है।

'बहुत गर्म' से लेकर 'अभी भी बहुत गर्म' तक, जो कि
जैसे गर्म अंगीठी से तब तक दूर चले जाना जब तक कि
'आरामदायक रूप से गर्म' या 'सुखद' हो जाता है
'ठंडा' या 'बेहद ठंडा' भी।

दर्द पर एकालाप

अपने दर्द पर पूरा ध्यान दें। कोशिश करें
अपने मन को इससे भटकने न दें—यहां तक कि
एक पल रुकिए। पता लगाइए कि यह ठीक कहाँ स्थित है।
बिल्कुल वैसा ही महसूस होता है। अपना ध्यान इसी पर केंद्रित रखो।
इसलिए आप किसी भी महत्वपूर्ण बात को नहीं चूकेंगे।
इसे।" [मरीज पहले से जो है उससे शुरू करते हुए]
उसके दर्द पर पूरा ध्यान देते हुए, वह काम कर रहा था।
इसमें लगने वाले प्रयास के कारण यह और भी कठिन हो जाता है।
इतनी गहन एकाग्रता बनाए रखें। एक बिंदु पर कोई संदेह नहीं है।
वापसी का रास्ता जल्द ही आ जाता है, जिसके बाद और भी कठिन हो जाता है।
जितना अधिक प्रयास किया जाता है, सफलता उतनी ही कम मिलती है। एरिक्सन लॉन्ग

कुछ समय पहले उन्होंने देखा कि जब उन्होंने एक परिचित को देखा-
अगर वह उससे आगे चल रहा होता, तो वह उसकी बराबरी कर सकता था।
पहले कदम मिलाओ, फिर जैसे ही उसने अपने कदम धीमे किए, गति बढ़ा दी
उन्हें दाएं या बाएं मोड़ने पर, दूसरा चला जाता।
उनके नेतृत्व संभालने के साथ-साथ
अचेतनता से परे। ऐसा सूक्ष्म अवलोकन
उन्होंने अप्रत्यक्ष संचार के माध्यम से अपनी अनूठी संचार शैली को बढ़ावा दिया।
प्रतिरोध से बचने के तरीके।]

[अब मानसिक कल्पना का परिचय दिया जाता है।] "वहाँ
यह बोस्टन में एक इमारत है जिसमें एक गोलाकार संरचना है।
बीचोंबीच एक पुल वाला कमरा।
पुल पर होना किसी के अंदर होने जैसा है
ग्लोब पर दुनिया के रंगीन नक्शे बने हुए हैं।
चारों ओर की दीवारें। कल्पना कीजिए कि आप ऐसी जगह में प्रवेश कर रहे हैं।
एक ग्लोब जिसकी दीवारों पर आपके दर्द का नक्शा बना हो,
बाहर से रोशनी आती है इसलिए आपको बहुत अच्छी रोशनी मिलती है
इसे देखो। दर्द वाले हिस्से का रंग यही दर्शाता है।
तीव्रता और एकाग्रता के साथ-साथ
कवर किया गया सटीक क्षेत्र।" [एक जीवंत चित्र, चित्रित किया गया]
"जीवंत रंग" को आसानी से धारण किया जा सकता है, और आसानी से बदला जा सकता है।
विचार की गति सहायक जुड़ावों को प्रेरित करने के लिए-
यह अर्थ या कारण की खोज की अनुमति देता है।
बिना किसी पदार्थ को चेतना में लाए।
जब तक रोगी इसके लिए तैयार न हो। मानसिक
इस प्रकार ऊर्जा का संचय होता है और उसका निर्देशित उपयोग होता है।
पूरी तरह से।]

अब देखिए क्या होता है, क्योंकि यह पतला हो रहा है
दर्द को दर्शाने वाले में रंग डाला जाता है।
थोड़ा फीका पड़ने लगता है, रंग हल्का हो जाता है। कुछ तटस्थ-
ऐसा प्रतीत होता है कि यह प्रक्रिया चल रही है, मानो यह हो रही हो।
बाहर निकाला गया, और अधिक धोया गया, प्रस्तुत किया गया
अधिक हानिरहित। यह बेहतर दिखता है। आप देख सकते हैं।

इसके बगल में, इसके नीचे क्या था, यह और भी स्पष्ट हो गया।
इसके पीछे, इसके चारों ओर, इसके भीतर। आप यह भी देख सकते हैं
समय के संबंध... यह कब शुरू हुआ...
जब यह पुनरावृत्त होता है... किसके संबंध में... और
किसे।" [चित्र को एक अलग प्रारूप में रखते हुए]
फ्रेम व्यापक दृष्टि प्रदान करता है, संभवतः
एक नए रास्ते पर चलना, बजाय इसके कि उसी रास्ते पर चलते रहें।
वही पुरानी दिनचर्या। फिर भी यह बिना किसी
हस्तक्षेप। रोगी स्वयं इसका उपाय ढूंढ सकता है।
जब वह तैयार हो जाए, तो इस समझ से प्रोत्साहित होकर...
खड़े होने के लिए सहारा।] "आप सोच रहे होंगे कि इसमें कितना समय लगेगा।"
अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अवधि वास्तव में इतनी होनी चाहिए...
एक चेतावनी संकेत के रूप में उद्देश्य... कि कुछ-
कुछ ऐसा चल रहा है जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है...
थोड़ी सी सावधानी। यह ठीक वैसे ही है जैसे गर्म आलू को उछाला जाता है।
आपको लगता है कि इसे वापस फेंक देना बेहतर है।

उंगलियां जलने से बेहतर है... यह ठंडा हो जाता है
प्रक्रिया इतनी पर्याप्त है कि इसे आराम से संभाला जा सके।"

"तुम मुझे दर्द होने की बात कहते हो... और मैं जानता हूँ
आपको वाकई दर्द है... और आप यह जानते हैं।
आराम करने से दर्द कम होता है। आपको पता है कैसे।
मुझे चोट लगी। किसी ने तुम्हें यह नहीं सिखाया कि चोट कैसे न लगे।
ऐसा कर सकते हैं। साधारण विश्राम से भी इसका समाधान हो सकता है।
लगभग 40% दर्द। यह लगभग आधा है।
आप उस क्षेत्र को नरम, ढीला और ढीला छोड़ना सीखते हैं
एकदम ढीली-ढाली, जैसे कि रैगडी ऐन गुड़िया, और इसे वैसा ही रहने दो।
इस तरह, आप दर्द सह सकते हैं या उसे आधा कर सकते हैं।
यह!"

इस प्रकार रोगी को वहां से दूर ले जाया जाता है
नकारात्मक सोच और प्रतिक्रियाओं में डूबे हुए
विकल्पों को इतने व्यापक शब्दों में व्यक्त किया जाना चाहिए कि
व्यक्तिगत अनुकूलन की अनुमति दें। वह सीख सकता है
दर्द को थोड़ा-थोड़ा करके कम करना या उसे किसी और चीज़ के बदले में स्वीकार करना
एक ऐसी अनुभूति जो कम विचलित करने वाली और कम प्रतिबंधात्मक हो।
कार्य। इस पुनर्शिक्षा के दौरान,
उसके पास इसे रखने या आधा करने का विकल्प है।
दर्द।]

शब्दों का खेल

[एक कैंसर रोगी के लिए जिसका परिवार गोद लिया हुआ था-]
उसे निदान के बारे में सूचित न किया जाए।

बहन।] "तुम्हें पता है तुम्हें दर्द है... और बहुत कुछ
दर्द भरी भावनाएं भी। और यह दर्द... और
इससे जुड़े दर्दनाक विचार... बहुत कुछ भर सकते हैं।

आपका मन... बाकी सभी चीजों को दूर भगाने के लिए
विचार। आप जानते हैं कि आपको दर्द है... और
आप जानते हैं कि आप यह जानते हैं... और कोई भी इसे नहीं जान सकता।
मैं आपको कुछ और बताऊँगा। जो आप नहीं जानते।

जान लो... कि तुम्हारे पास कुछ ऐसे क्षेत्र भी हैं जहाँ कोई कमी नहीं है।
दर्द... और आप इस दर्द रहित अवस्था को जान सकते हैं...
और दर्द रहित रहने का समय... लंबा हो सकता है और

लंबे समय तक... दर्द रहित क्षेत्र जार्गर जैसा हो सकता है।
और बड़ा... ताकि आपके पास और भी अधिक हो
दर्द रहित... जब तक आप पूरी तरह से मुक्त न हो जाएं!

आप हर बात के लिए 'ना' कहना चाहेंगे।
दर्द। ... आप चाहते हैं कि आपका 'ना' एक अच्छा जवाब हो।
नहीं...बिल्कुल नहीं। ऐसी कई चीजें हैं जो आप
जानते हैं... और आप जानते हैं कि दूसरे भी जानते हैं
उन्हें... और कभी-कभी वे आपको नहीं चाहते।
यह जानने के लिए कि वे उन्हें जानते हैं। इसलिए आप उन्हें ऐसा करने न दें।
उन्हें यह पता चले कि आप उन्हें जानते हैं... सुरक्षा के लिए
उनकी भावनाएँ। हो सकता है कि एक व्यक्ति ऐसा हो जिसके पास

आप किसके साथ अपनी बात साझा कर सकते हैं।
बिना किसी को कष्ट पहुंचाए साझा किया गया...
ऐसी बहुत सी बातें हैं जो आप जानते हैं और जिनसे आपको मदद मिलेगी।
आपको सही 'ना' कहना सिखाना... और आपको बनने देना
दर्द रहित होने के प्रति अधिकाधिक जागरूक होते जा रहे हैं... जब तक कि आप
मुझे लगातार कोई दर्द महसूस नहीं होता!

प्रीऑपरेटिव के उदाहरण सुझाव

जोसेफ बार्बर, पीएच.डी.

लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया

1. आप अबाधित, विश्रामपूर्ण जीवन का आनंद ले सकते हैं।
रात की नींद।

2. आप सुबह ताजगी भरी अनुभूति के साथ जाग सकते हैं-
शांति की भावनाएँ और होने की प्रत्याशा
अच्छी तरह से देखभाल की गई है, और बाकी सभी को भी ऐसा ही करने दिया गया है।
आपका पूरा ख्याल रखेंगे।

3. आप जितना चाहें उतना खुलकर दिवास्वप्न देख सकते हैं।
जैसे, सभी बातों पर ध्यान देने की कोई आवश्यकता नहीं है
अस्पताल में चल रही गतिविधियाँ; आप
शोर और रोशनी को नज़रअंदाज़ करो, और बस शांत रहो।
मुझे खुशी है (हालांकि आश्चर्य नहीं हुआ) कि ऐसा है
वास्तव में आपको परेशान करने वाली कोई बात नहीं है, और कुछ भी नहीं।
आपको परेशान करने के लिए।

4. बेहोशी की नींद के आराम के दौरान, आप
आप डॉक्टरों को देखभाल जारी रखने दे सकते हैं।

आप, लेकिन यह भी जान लें कि आप कुछ भी कर सकते हैं-
अपनी कमाई बढ़ाने के लिए आपको ये करना होगा-
किला।

5. जागने पर भी आप स्वयं को ऐसा करने दे सकते हैं।
स्पष्ट रूप से मौजूद हुए बिना दिवास्वप्न देखना
प्रश्नों के अलावा किसी भी चीज़ से अवगत और
आपसे सीधे तौर पर किए गए अनुरोध।

6. [यदि उपयुक्त हो] आप आराम का आनंद ले सकते हैं-
सक्षम, संतोषजनक, गहरी साँसें; सहज, प्रयास-
कम पेशाब आना; उचित नियंत्रण
रक्तस्राव; घाव का सुचारू रूप से भरना।

7. आप नर्सों को आश्चर्यचकित करके खुश हो सकते हैं।
जब वे आपको दवा नहीं दे पाते
दर्द के लिए, और यह देखकर आनंद लेने के लिए कि वहाँ
ऐसी कोई भावनाएँ नहीं हैं जो आपको परेशान करें या विचलित करें।
आप।

सर्जरी की तैयारी

सैंड्रा एम. सिल्वेस्टर, पीएच.डी.

टक्सन, एरिज़ोना

परिचय

निम्नलिखित सुझावों का उपयोग किया जा सकता है
रोगी के साथ सम्मोहन किया जा सकता है, और इसे टेप किया जा सकता है।
टेप-सहायता प्राप्त उपचार में रोगी के उपयोग के लिए रिकॉर्ड किया गया
सुझावों को सुदृढ़ करने के लिए स्व-सम्मोहन।
(संपादक)

सुझाव

परिचय एवं परिचय। नमस्कार, मैं डॉ. हूँ।
सैंड्रा सिल्वेस्टर और मैं आपकी मदद के लिए यहाँ हैं।
अपनी सर्जरी की तैयारी करें। मैं आपको क्या बताने जा रहा हूँ?
इस समय मैं आपसे थोड़ी देर के लिए इस बारे में बात करना चाहता हूँ।
सर्जरी और उपचार प्रक्रिया के बारे में जानकारी दें और साथ ही
आपको कुछ निर्देश दिए जाएंगे जो आपकी मदद करेंगे-
अधिक सहज और अधिक तनावमुक्त हो जाओ क्योंकि
आप अपनी सर्जरी की तैयारी करते हैं।

अब, कृपया लेट जाइए।
जो आपके लिए बहुत आरामदायक है। समय निकालें।
अपने शरीर को व्यवस्थित करें, तकियों को सही जगह पर रखें, ताकि
कि आप शांत और संतुलित महसूस करते हैं और बहुत
आराम से और सहज महसूस करें। कुछ पल निकालें।
ऐसा करने के लिए। अपने सिर को इस प्रकार समायोजित करें कि आप
आरामदायक... आपकी पीठ... आपकी बाहें...
आपके पैर... और टांगें। आगे बढ़ते हुए, अगर आप
आप अपनी स्थिति बदलकर यह बनना चाहेंगे

और भी आरामदायक बनाने के लिए, कृपया बेझिझक करें।
इसलिए।

अस्पताल में भर्ती होने की प्रक्रिया
सर्जरी एक बहुत ही सामान्य और नियमित प्रक्रिया है।
हम सभी के लिए अस्पताल में यह एक कठिन समय था। लेकिन
यह आपके जीवन का एक अनूठा अनुभव हो सकता है।
और इसलिए, यदि अनुमति हो, तो मैं आपसे बात करना चाहूंगा।
उपचार के बारे में हमने जो कुछ सीखा है, उसके बारे में।
इस प्रक्रिया से आप स्वयं को तैयार कर सकेंगे
आपकी सर्जरी के लिए सर्वोत्तम संभव तरीका।

और इसलिए शुरुआत करते हैं: जैसे ही आप इसमें लेटे हैं
आरामदायक स्थिति में बैठें, छत की ओर देखें और
ऐसी जगह ढूंढें जहाँ से आपको आसानी से दिखाई दे। कोई भी जगह।
छत पर एक छोटा सा धब्बा काफी होगा। कृपया जारी रखें।
जब तक मैं बोलता रहूँ, उस जगह को देखो।

आप। आप पहले से ही उस जगह को देख रहे हैं।
आपको कुछ बहुत ही सूक्ष्म बातें समझ में आने लग सकती हैं।
आपकी दृष्टि में परिवर्तन। उदाहरण के लिए, आप
ध्यान दें कि वह स्थान बहुत आसानी से दिखाई देने लगता है।
और आप यह भी देख सकते हैं कि परिधि
उस स्थान के आसपास आपकी दृष्टि धीरे-धीरे बदल सकती है।
धुंधला हो जाता है, इसलिए जब आप उस स्थान को फोकस में रखते हैं,
आपकी दृष्टि का शेष भाग धुंधला हो जाता है।
आपको यह भी महसूस हो सकता है कि आपकी आंखें थकने लगती हैं और
थकान... और कभी-कभी आपकी आँखें संकेत देंगी-
उसे फाड़कर अलग करें। तो आप शायद ध्यान देंगे कि आपका
आँखों में थोड़ा पानी आ रहा है। आप शायद यह बात नोटिस करेंगे जैसे-जैसे आपका
आँखें झपकती हैं, आपको आराम का एहसास होता है।
उस संक्षिप्त क्षण में जब आपका शरीर आपके ऊपर होता है
आँखें बंद हैं। और जैसे-जैसे आपकी आँखें चलती रहती हैं
टायर, और वे लगातार झपकते रहते हैं, आपको पता चल जाएगा
जैसे-जैसे आपका आराम और आनंद बढ़ता जाता है
आँखें बंद हो रही हैं। और जल्द ही आपको यह महसूस होगा कि
आपके लिए बस अनुमति देना अधिक आरामदायक होगा।
अपनी आँखें बंद कर लें। जब आपको पता चले कि ऐसा है
आपकी आंखों को आराम देने से आपको अधिक सुविधा होगी।
करीब आओ, उन्हें करीब आने दो, ताकि तुम देख सको
वे परिवर्तन जो आपके बंद करने पर होते हैं
आपकी दृष्टि क्षमता।

ध्यान केंद्रित करना और अस्पताल की आवाज़ों का उपयोग करना।
एक बात जो आप लगभग तुरंत ही नोटिस कर सकते हैं
मेरे बोले हुए शब्दों को सुनना कितना आसान है, यही बात है।
सीधे आप तक। इसे सुनना भी आसान है और
अपने आसपास की सभी आवाज़ें सुनते रहें।
और फिर भी, वे ध्वनियाँ जो महत्वपूर्ण नहीं हैं
इस समय आपके लिए जो कुछ भी है, वह पृष्ठभूमि में धुंधला हो सकता है।
जमीन, और भले ही वे अभी भी वहीं हैं,
उन्हें आपको किसी भी तरह से परेशान करने की आवश्यकता नहीं है। आप
गलियारे में पन्नों की आवाज सुनें और जानें कि आप ऐसा करते हैं
उनकी बात सुनने की जरूरत नहीं है। आप सुन सकते हैं

आपके पड़ोसी की बातचीत या आवाज़ें,
टेलीविजन सेट, बातचीत के कुछ अंश।
ये सिलसिला जारी रहता है, ध्यान दीजिए कि यह जानना कितना सुखद है।
आपको किसी भी बात का जवाब देने की जरूरत नहीं है।
जब तक कि यह विशेष रूप से आपके लिए निर्देशित न हो।

स्वचालितता, अचेतन पर भरोसा करना, और गहन-
शाम। आप यह भी देख सकते हैं कि यह कितना आसान है।
अपनी सांसों की लय पर ध्यान देना शुरू करें-
ध्यान दें कि जब आप स्थिर होते हैं, तो आपका शरीर
सांस लेने की एक लय की आवश्यकता होती है जो सबसे अधिक
इस समय आपके लिए फायदेमंद। जैसा कि आप

सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें, आपकी छाती ऊपर-नीचे होती है।
एक आरामदायक, सहज लय में। एक दिलचस्प
आपकी सांस लेने की खास बात यह है कि आप सांस लेते हैं।
दिन-रात, आपके जीवन का हर पल
बिना सोचे-समझे। आपकी ऑटो-
तंत्रिका तंत्र आपके मस्तिष्क को निर्देशित और नियंत्रित करता है।
आराम से सांस लेना; ऐसे तरीके से सांस लेना जो
यह आपके द्वारा किए जा सकने वाले किसी भी काम से कहीं बेहतर है।
सचेत रूप से; इस तरह से जो बिना किसी प्रयास के घटित होता है
आपकी ओर से प्रयास। एक तरह से आपका शरीर,
यह अपने आप सांस लेता है। जैसे-जैसे आप सांस लेते रहेंगे,
आप शायद गौर करेंगे कि हर बार जब आप सांस छोड़ते हैं, तो
आप धीरे-धीरे और अधिक आराम महसूस कर सकते हैं। हर बार जब आप सांस छोड़ते हैं।
आपको ऐसा महसूस हो सकता है जैसे आप गहराई में डूब रहे हों।
गद्दे का सहारा। हर बार जब आप सांस छोड़ते हैं
आपको ऐसा महसूस हो सकता है जैसे आप और अधिक चीजों को छोड़ रहे हैं और
मांसपेशियों में अधिक तनाव। ताकि हर बार जब आप
सांस बाहर छोड़ें, ऐसा लगता है जैसे आप किसी चीज को छोड़ रहे हों।
जकड़न महसूस होती है और आपको लगता है कि आपकी मांसपेशियां सिकुड़ रही हैं।
नरम और ढीला। आपको यह अनुभव हो सकता है।
भारीपन की आरामदायक अनुभूति, ताकि प्रत्येक
जब आप सांस छोड़ते हैं, तो आपको अपने शरीर में बदलाव महसूस होता है।
नरम, ढीला और भारी। अगर आप ध्यान दें तो...
आपके शरीर का कोई भी हिस्सा जो अभी भी
तनावग्रस्त, जो तनाव को पकड़े हुए है, कल्पना कीजिए
जब आप सांस छोड़ते हैं, तो आप सांस को बाहर निकालते हैं।
शरीर का वह अंग जो तनाव धारण कर रहा था और
अपनी सांसों को तनाव पिघलाने दें ताकि, जैसे ही आप
सांस बाहर छोड़ें, वे मांसपेशियां भी नरम हो जाती हैं और
ढीला और आरामदायक। कुछ पल निकालें।
अपने शरीर का भ्रमण करें, ध्यान देने के लिए समय निकालें।
यदि आपके भीतर कहीं भी कोई तनाव है
शरीर। अगर आपको अपने शरीर में कोई तनाव महसूस हो,
कुछ पल अतिरिक्त सावधानी बरतें, जिससे
अपने शरीर के उस हिस्से से सांस बाहर छोड़ें।
शरीर से तनाव दूर हो जाता है।

आप अपने दिल की धड़कन में भी बदलाव देख सकते हैं।
एक नियमित, समरूप, लयबद्ध पैटर्न को अपनाता है,
जो इस समय आपके लिए सबसे अधिक लाभदायक हो।
आप फिर से जानते हैं कि आपका अवचेतन मन
यह आपके दिल की धड़कन को दिन-रात नियंत्रित करता है।
आपके जीवन का हर पल, चाहे आप...
चाहे आप इसके बारे में सचेत रूप से सोचें या नहीं। यह एक चक्र है।

ऑक्सीजन युक्त समृद्ध रक्त का पूरे शरीर में संचार
आपका शरीर जो उपचार में बहुत सहायता करता है
प्रक्रिया। और इसलिए इन कुछ पलों के लिए, बस
अपने दिल की धड़कन की लय को महसूस करें। आप शायद
अपने शरीर के भीतर कहीं एक स्पंदन महसूस करें,

नियमित, एकसमान लय। कभी-कभी आपका दिल-
ताल इतनी सूक्ष्म हो सकती है कि शायद यही एकमात्र तरीका हो।
इसे हर कोशिका के स्तर पर महसूस किया जा सकता है, हर एक के लिए।
आपके शरीर की जीवित कोशिका नियमित प्रवाह को महसूस करती है
आपके दिल की हर धड़कन के साथ पोषक तत्व मिलते हैं।
यह प्रक्रिया शरीर से सभी अपशिष्ट पदार्थों को भी साफ कर देती है।
आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका। और, जैसे
जैसा कि पहले बताया गया है, यह प्रक्रिया स्वचालित रूप से चलती रहती है।
चाहे आप इसके बारे में सोचें या न सोचें, यह स्वाभाविक रूप से होता है।
आपका रक्तचाप उस स्तर तक कम हो जाता है जो
अभी आपके लिए सबसे अच्छा यही है। क्योंकि आप झूठ बोल रहे हैं।
आराम और सुकून की मुद्रा में लेटना
और आपको एक प्रकार की शांति का अनुभव होता है, आपका
रक्तचाप कम हो सकता है। अगर आप उठते हैं
और इधर-उधर घूमने से आपका रक्तचाप कम हो जाएगा।
उठो ताकि तुम उस गतिविधि को जारी रख सको। इसलिए
आपके रक्तचाप के बारे में महत्वपूर्ण बात
इसकी खासियत यह है कि यह लचीला हो, जरूरत पड़ने पर ऊपर उठ सके।
जब आप कुछ नहीं कर रहे होते हैं तो ऊपर-नीचे होना
कोई भी ऐसी चीज जो आपके शरीर पर दबाव डालती हो।

आंतरिक संवाद का उपयोग करना। आप यह भी कर सकते हैं-
ध्यान रहे कि जैसे-जैसे मैं आपसे बात करता रहूँ,
आपके मन में विचार लगातार आते रहते हैं,
मानो आपके विचार पानी की बूंदों की तरह हों।
नदी। और आप जानते हैं, कभी-कभी उन बूंदों का
पानी सफेद रंग में बहुत तेजी से बहता है।
पानी की तेज धारा, चट्टानों पर से बुलबुले निकलते हुए, बहुत तेजी से बह रही है
तेजी से नीचे की ओर। फिर भी, ठीक उसी
नदी में, यदि आप काफी दूर तक नीचे की ओर चलते हैं, तो आप
नदी में एक ऐसी जगह पर पहुँचेंगे जहाँ पानी
यह इतना गहरा है कि इसका पता लगाना लगभग असंभव है।
किसी भी प्रकार की हलचल। वास्तव में, शायद आप
जब तक आप प्रतीक्षा नहीं करेंगे तब तक आपको पानी की हलचल दिखाई नहीं देगी और
किसी पेड़ की शाखा से पत्ती को अलग होते हुए देखें
पेड़, नीचे की ओर सतह की ओर बहने लगते हैं-
पानी की सतह को छूना
पानी, बस एक पल के लिए रुकें और फिर शुरू करें
नदी के बहाव की लय को महसूस करें।
आपके विचारों को बिना चुने
किसी ने भी इसके बारे में सोचा। बस महसूस करो
आपके विचारों की कोमल लयबद्ध प्रवाह
ये आपके मन में पानी की बूंदों की तरह तैरती रहती हैं।

जानबूझकर शक्तिहीन करने का प्रयास करना। यह जान लें कि
इस समय आपके लिए कुछ भी खास नहीं है
करने के लिए, कोई मांग नहीं रखी जा रही है

आपसे कोई अपेक्षा नहीं है। आपको किसी को खुश करने की जरूरत नहीं है। किसी को संतुष्ट करने की जरूरत नहीं। आपको बस इतना ही करना है।

अभी का समय लय को महसूस करने और अनुभव करने का है।
आपके शरीर के भीतर क्या चल रहा है– एक अनुभूति का अनुभव हो रहा है
आरामदायक शांति, खामोशी का एहसास
अपने भीतर गहराई में, अपने अवचेतन मन को अनुमति देते हुए
इस प्रक्रिया में मन को स्वतंत्र और सहजता से काम करने की अनुमति देना।
उपचारात्मक।

दर्द से उबरने और उसे नए सिरे से समझने के लिए सुझाव
आपके शरीर द्वारा स्वयं को ठीक करने के तरीकों में से एक यह है कि...
शरीर के प्रत्येक अंग तक ऑक्सीजन युक्त रक्त का संचार करना।
आपके शरीर में मौजूद एक जीवित कोशिका, उस कोशिका को भर रही है
पोषण के साथ और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने के साथ
उत्पादों और विषाक्त पदार्थों को छानकर अलग करना-
आपके शरीर का एक हिस्सा। यह प्रक्रिया एक ऐसी प्रक्रिया है जो
आप इसमें भाग ले सकते हैं और इसे सुगम बना सकते हैं। इनमें से एक
इस प्रक्रिया को सुगम बनाने के लिए आप निम्नलिखित तरीके अपना सकते हैं:
ध्यान रखें कि आपका शरीर लगातार बदलता रहता है।
स्वयं को ठीक करना, मृत कोशिकाओं को हटाना, पोषण करना-
उस क्षेत्र को नष्ट करना और सभी नए कोशिकाओं को विकसित करना
समय। आपकी उपचार प्रक्रिया के हिस्से के रूप में आप
कई अलग-अलग प्रकार के शारीरिक अनुभवों से गुजरेंगे
संवेदनाएं। आपको यह अनुभूति हो सकती है कि
ऊतकों के आपस में जुड़ने पर खिंचाव और सिकुड़न
और खुद को ठीक कर लेते हैं। आपको अनुभव हो सकता है
उपचार प्रक्रिया के दौरान गर्माहट का अहसास
यह जारी रहता है, या सूजन के रूप में दबाव की अनुभूति होती है।
कम होने लगता है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि,
जैसे-जैसे आपका शरीर खुद को ठीक करता है, वैसे-वैसे बदलाव होते हैं और
आपको उन परिवर्तनों का अनुभव हो सकता है।
आपके शरीर के कार्यों में सहयोग कर सकता है
शांत बने रहें, जैसे आप अभी हैं, और आगे बढ़ते रहें।
एक लयबद्ध, सहज ताल में सांस लें, और उसे बहने दें।
आपकी सांसें आपके रक्त प्रवाह को बढ़ाती हैं, जिससे
यह प्रक्रिया आपकी कोशिकाओं तक पोषक तत्व पहुंचाएगी, जिससे
आपका रक्तचाप उस स्तर तक पहुंच सकता है जो
अभी आपके लिए सबसे अधिक लाभदायक। यदि आप महसूस कर रहे हैं
किसी भी प्रकार की असुविधा महसूस होने पर, गहरी सांस लें और छोड़ें।
उस क्षेत्र से ताकि आपकी गर्म सांस उस क्षेत्र तक पहुंच सके
उन मांसपेशियों को आराम दें और उन्हें महसूस करने दें
नरम, गर्म और आरामदायक। तो खुद को आराम करने दें।
और अपने शरीर को ठीक होने के लिए समय दें।

अब, इन्हीं विचारों के साथ आपको छोड़ते हुए, अनुमति दें
सांस लेते रहने और अधिक आराम करने का प्रयास करें।
और हर सांस के साथ और अधिक, उसका पूरा आनंद लेते हुए।
गहरी शांति और सुकून का एहसास। इसे महसूस करें।
आपके विचारों का प्रवाह सहजता से मेल खाने के लिए
सांस लेते समय आपकी सांस की लय और
सांस छोड़ें। फिर, यह कार्य अपने अवचेतन मन को सौंप दें।
अपनी उपचार प्रक्रिया को उसी तरह निर्देशित करने के बारे में

यह आपकी श्वसन क्रिया और पाचन क्रिया को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करता है।
संचार और प्रसार – यह जानते हुए कि आपका अन-
चेतना आपकी उपचार प्रक्रिया को निर्देशित कर सकती है।
चाहे आप इसके बारे में सचेत रूप से सोचें या न सोचें।

रीअलर्टिंग। कुछ ही क्षणों में, आप शुरुआत कर देंगे।
खुद को जगाने और इस स्थिति के प्रति खुद को पुनः उन्मुख करने के लिए
कमरा। आप ऐसा तभी शुरू कर सकते हैं, और केवल तभी।
जब आप ऐसा करने के लिए तैयार हों, तो सभी बातों को ध्यान में रखते हुए
आपको जितना समय चाहिए; उसे बनाए रखने की अनुमति दें।
आराम और खुशहाली का एहसास।
अगर आप थोड़ा-बहुत हिलना-डुलना शुरू कर दें, तो शायद
अपने हाथों में संवेदनाएं वापस महसूस करें और
पैर। आंखें खोलते ही जिज्ञासु बनें, और
ध्यान दें कि रंग कितने चमकीले दिखाई दे सकते हैं।
आप तरोताजा महसूस कर सकते हैं, मानो अभी-अभी जागे हों।
एक लंबी और आरामदायक नींद से।

मैं आपको इस टेप को जितनी बार चाहें उतनी बार चलाने के लिए आमंत्रित करता हूँ।
काश आप इसका उपयोग स्वयं की सहायता के लिए कर पाते।
अपनी सर्जरी के लिए सर्वोत्तम संभव मानसिक स्थिति में रहें
और उपचार प्रक्रिया के लिए, जो अगले के लिए है
कुछ दिनों और हफ्तों तक यह आपका पूर्णकालिक काम होगा।
धन्यवाद।

तापमान सुझाव
छाती/पेट के बाद
शल्य चिकित्सा

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

अब आपको सुखद गर्मी महसूस होने लगेगी।
हमने आपके ऊपर एक हीट लैंप लगाया है, जो
यह आपके शरीर को शीघ्रता से सामान्य तापमान पर वापस ले आएगा।
तापमान, लगभग ऐसा जैसे आप किसी से लिपटकर बैठे हों।
बिस्तर में आराम से लेटना, या किसी आरामदायक जगह पर आराम करना
गुनगुने पानी से स्नान।

सम्मिलन के लिए सुझाव
सुई या छोटी प्रक्रियाएं
एस्थर ई. बार्टलेट, एम.डी.

क्विंसी, मैसाचुसेट्स

[इन सुझावों का उपयोग जागृति के रूप में किया जा सकता है]
प्रभावी सुझावों के साथ, या सम्मोहन के साथ
और भी अधिक प्रभावशीलता के लिए।

मैं त्वचा [या श्लेष्म झिल्ली] को धोने जा रहा हूँ।

किसी ठंडे, गीले तरल पदार्थ से ब्रेन को हटा दें जो
अधिकांश भावनाओं को यहीं धो डालो...
उस जगह को तेजी से और अच्छी तरह से रगड़ते हुए
अल्कोहल या कोई एंटीसेप्टिक], इसलिए मैं जो करता हूँ वह यह है
आपके लिए बिल्कुल भी महत्वपूर्ण नहीं है... [त्वचा को देते हुए]
नाखून से कुछ हल्के झटके देकर इसे पूरा करें।
बेहोशी की दवा देने के बाद, एंटीसेप्टिक से दोबारा धो लें।
और सुई को तेजी से अंदर डालना]।

इंद्रियों को बंद करना

बर्था पी. रॉजर, एम.डी.
पाम हार्बर, फ्लोरिडा

1. एक आरामदायक और संतुलित स्थिति मान लें-
असंलग्न स्थिति। अपने शरीर को स्थिर रहने दें।
फिर भी ध्यान दें कि कितना शांत है और
जैसे-जैसे आप अधिक सहज होते जाते हैं
गति का अहसास पूरी तरह से बंद हो गया है।

2. अपनी आँखों को किसी एक बिंदु पर टिकाएं या ध्यान से देखें।
स्थान, VI के क्षेत्र को संकुचित करना-
SION, ध्यान भटकाव को कम करते हुए, साथ
आपके बाहरी वातावरण से कम उत्तेजना
शरीर पर, आप इसे धीरे-धीरे और अधिक केंद्रित करते हैं।
आंतरिक वास्तविकताएँ। आप और अधिक बन जाते हैं।
शांत रहो। तुम्हारा शरीर जानता है कि कब शांत रहना है।
आप इसके लिए पृष्ठभूमि तैयार करते हैं और अनुमति देते हैं।
आप तक और सभी तक शांति का आगमन
आपके माध्यम से, बहुत ही सुखद ढंग से।
इन भावनाओं पर ध्यान दें। ये अनजॉउ हैं।
आपको।

3. अपनी आंखें बंद कर लें और बंद ही रहने दें।
आपको एक जानी-पहचानी सी उनींदापन महसूस होने लगता है,
स्वप्निल, नींद भरी अनुभूति। फिर भी आप हैं
न तो सो रहा है और न ही जाने की प्रक्रिया में है
नींद। आप हर चीज के प्रति सतर्क हैं [एम-
महत्वपूर्ण, अप्रभावित
महत्वपूर्ण। यह उद्देश्यपूर्ण ध्यान केंद्रित करना है।
ध्यान का। जानें कि कैसे असीम रूप से
यह और भी आरामदायक है।

4. एक हाथ के वजन पर ध्यान दें

शायद आपका सबसे प्रभावी वाला।
इसकी हड्डियों, मांसपेशियों के भारीपन को महसूस करें,
नरम ऊतक, रक्त वाहिकाएँ। कृपया ध्यान दें-
मुझे ऐसा लग रहा है कि यह वाकई बहुत ज्यादा है।

अपनी छोटी उंगली उठाने के लिए भी हिलने-डुलने की जहमत उठाओ!
आपको शायद एक सुखद आलस्य का अनुभव हो रहा है।

एक अद्भुत थकावट भी!

5. ध्यान दें कि दोनों भुजाएँ वास्तव में
भारी। क्या वे समान रूप से भारी हैं? कौन सा?
कौन सा भारी है? कौन सा हल्का है? शायद आप
क्या आपको हल्कापन ज्यादा पसंद है? ध्यान दें-
सभी प्रकार की सहजता की भावनाओं के प्रति प्रतिक्रिया।
सदस्य, एक समय जब आपने एक आनंददायक अनुभव किया
तैरने जैसी हल्कीपन... जैसे कि
हल्की हवा में उड़ता पंख... एक पत्ता
पानी पर, हवा में उड़ता एक पक्षी।
सहजता से ऊंचाइयों को छूना।

6. जब आप इतने आराम से विश्राम कर रहे हों,
किसी भी भावना को आपको परेशान करने की आवश्यकता नहीं है।
किसी भी भावना को पहचान सकता है लेकिन जरूरी नहीं है
इस पर ध्यान दें... न कि प्रतिक्रिया दें।
जब तक कि ऐसा करना वास्तव में बहुत जरूरी न हो, तब तक ऐसा न करें।
तो, आप जो भी आवश्यक हो, कर सकते हैं।
बिना किसी परेशानी के जवाब दें
शारीरिक या भावनात्मक, किसी प्रकार की अनुभूति।

7. किसी भी प्रकार की ध्वनि आपको परेशान नहीं करेगी।
सुनने में कोई बाधा नहीं। आपको इसकी आवश्यकता नहीं है।
जब तक यह महत्वपूर्ण न हो, इस पर प्रतिक्रिया न दें।
कई लोग आंधी-तूफान में भी सो सकते हैं लेकिन
एक नन्हे बच्चे के रोने की आवाज से जागना।
ध्वनि आगे बढ़ने का संकेत हो सकती है
पूर्णतः सुख की अवस्था में।

8. ध्यान दें कि आपकी सांस लेने की प्रक्रिया बदल जाती है।
अधिक शांत, गहरा और सहज। आपका
दिल की धड़कन शांत और मजबूत हो जाती है।

और नियमित। माप होंगे

अपना रक्तचाप दिखाएँ
सामान्य स्थिति की ओर जहां यह स्थिर हो जाता है-
LIZES, परिवर्तनों के प्रति उचित प्रतिक्रिया देते हुए-
जरूरतों को पूरा करना। गर्माहट का सुखद एहसास।
यह आपके पूरे अस्तित्व में व्याप्त हो जाता है... मानो आपका
व्यक्तिगत थर्मोस्टेट को पूर्व की ओर घुमा दिया जाता है-
बिल्कुल सही तापमान। आराम।
यह आपके पूरे अस्तित्व में प्रवाहित होता है।
शांत महसूस करें... संतुष्ट... सुरक्षित
... सुरक्षित। ये भावनाएँ बनी रहती हैं।
यहां तक कि जब आप दूसरे राज्य में लौटते हैं तब भी।
सतर्कता का।

9. स्वयं को पुनः दिशा देने के एक तरीके के रूप में
जल्दी और सुखद रूप से... जब आप हों
तैयार...आप अपने आप से कह सकते हैं जैसे ही आप...
सांस बाहर छोड़ो... "जागो"... और

जैसे ही आप सांस अंदर लेते हैं... "ऊपर"... और
पूरे जोश के साथ लौटें।

तीव्र प्रेरण एनाल्जेसिया

जोसेफ बार्बर, पीएच.डी.

लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया

परिचय एवं संकेत

[सहयोग प्राप्त करने का प्रयास] मैं बात करना चाहता/चाहती हूँ
मैं आपके साथ कुछ पल बिताना चाहता हूँ, यह देखने के लिए कि क्या आप ऐसा करना चाहेंगे।
आप पहले से कहीं अधिक सहज और तनावमुक्त महसूस करते हैं।
आप उम्मीद कर सकते हैं। क्या आप और अधिक महसूस करना चाहेंगे?
क्या आप अभी की तुलना में अधिक सहज महसूस कर रहे हैं?

मुझे पूरा यकीन है कि आपको ऐसा लगेगा कि मैं
वास्तव में कुछ नहीं किया है, कुछ भी नहीं हुआ है
ऐसा हुआ ही नहीं। आपको थोड़ा और बेहतर महसूस हो सकता है।
कुछ ही पल में आराम मिलेगा, लेकिन मुझे संदेह है कि आप ऐसा कर पाएंगे।
क्या आपने कोई और बदलाव देखा? मैं चाहता हूँ कि आप उन पर ध्यान दें।
हालांकि, अगर आपको किसी और बात से आश्चर्य होता है तो...
शायद ध्यान दें। ठीक है, तो... सबसे अच्छा तरीका यही है।
अधिक सहज महसूस करने की शुरुआत करने का मतलब बस इतना है कि
सबसे पहले जितना हो सके आराम से बैठें।
अब... आगे बढ़ो और खुद को इसके अनुकूल ढाल लो।
आपको सबसे आरामदायक स्थिति पसंद है [आरंभ]
गहरी विश्राम की अवस्था]... ठीक है। अब मैं चाहूँगा
आपको यह एहसास होगा कि आप कितने अधिक आरामदायक महसूस कर रहे हैं।
सिर्फ एक बहुत बड़ा, संतोषजनक भोजन करके भी महसूस किया जा सकता है।
गहरी सांस लो। आगे बढ़ो... बड़ी, गहरी, संतोषजनक-
सांस फूलना... कोई बात नहीं। शायद आपको पहले से ही पता हो।
ध्यान दीजिए कि यह कितना अच्छा लगता है... आपका शरीर कितना गर्म है
गर्दन और कंधों में दर्द हो सकता है... अब,
तो... मैं चाहूंगा कि आप चार और लें।
गहरी, बेहद आरामदायक साँसें... और, जैसे ही आप
सांस छोड़ें, ध्यान दें... बस इस बात पर ध्यान दें कि कितना आरामदायक है।
आपके कंधे कैसे बन सकते हैं... और ध्यान दें कि कैसे
जब आपकी आंखें सहज महसूस कर सकती हैं
बंद करो... और जब वे बंद हो जाएं, तो बस उन्हें बंद होने दो।
आँखें बंद रखो [आँखें बंद]... बिल्कुल सही, बस
इस बात पर ध्यान दें... और यह भी ध्यान दें कि जब आप
सांस छोड़ें, आप महसूस कर सकते हैं कि आराम शुरू हो रहा है-
बात समझ में आ रही है... अच्छा, ठीक है... अब,
जैसे-जैसे आप आराम से सांस लेते रहते हैं और
पूरी गहराई और लयबद्धता के साथ, मैं आपसे बस इतना ही चाहता हूँ कि आप ऐसा करें:

अपने मन में एक तस्वीर बनाइए... बस कल्पना कीजिए...
सीढ़ी, जैसी भी आपको पसंद हो... 20 सीढ़ियों वाली।
और आप शीर्ष पर हैं. . . . अब, आपको इसकी आवश्यकता नहीं है
सभी 20 चरणों को एक साथ देखें, आप इनमें से कोई भी या सभी देख सकते हैं।
सीढ़ियाँ, जैसे चाहो वैसे... बस यही है।
ठीक है. . . . बस खुद को देखो, सबसे ऊपर

सीढ़ी, और जिस पायदान पर आप हैं, और कोई भी अन्य पायदान।
आपको जो पसंद हो... आप इसे जैसे भी देखें, ठीक है...
अब, थोड़ी देर में, लेकिन अभी नहीं, मैं जा रहा हूँ...
एक से बीस तक जोर से गिनना शुरू करें।
और... जैसा कि आपने शायद पहले ही अनुमान लगा लिया होगा...।
जैसे ही मैं प्रत्येक संख्या गिनता हूँ, मैं चाहूँगा कि आप एक
उस सीढ़ी से नीचे उतरें... खुद को कदम बढ़ाते हुए देखें-
नीचे उतरना, खुद को नीचे उतरते हुए महसूस करना, एक
मैं हर संख्या के लिए एक कदम गिनता हूँ... और आप सभी
हमें बस ध्यान देना है, बस ध्यान देना है, कितना
आप यहां और भी अधिक आरामदायक और तनावमुक्त महसूस कर सकते हैं।
सीढ़ियों से नीचे उतरते समय हर कदम... एक
मेरे द्वारा गिनी जाने वाली प्रत्येक संख्या के लिए चरण...
संख्या जितनी बड़ी होगी, सीढ़ी से उतना ही नीचे जाना पड़ेगा।
मामला... सीढ़ियों से जितना नीचे जाते हैं, उतना ही
आप जितना अधिक सहज महसूस कर सकते हैं... एक कदम आगे
प्रत्येक संख्या... ठीक है, आप समझना शुरू कर सकते हैं।
तैयार... अब मैं शुरू करने जा रहा हूँ... [कहते हुए]
विषय की शुरुआत के साथ प्रत्येक संख्या
सांस छोड़ते समय, आराम के किसी भी लक्षण पर ध्यान दें।

और उन पर टिप्पणी करते हुए] एक... एक कदम
सीढ़ियों से नीचे... दो... दो कदम
सीढ़ियों से नीचे... ठीक है...

तीन...सीढ़ियों से तीन कदम नीचे...
और शायद आप पहले से ही यह महसूस कर चुके होंगे कि कितना अधिक
आप आराम महसूस कर सकते हैं. . . . मुझे आश्चर्य है कि क्या वहाँ हैं
आपके शरीर के वे स्थान जो अधिक आराम महसूस करते हैं
अन्य... शायद आपके कंधे अधिक असहज महसूस कर रहे हों।
आपकी गर्दन से भी ज्यादा आरामदेह... शायद आपके पैर भी।

मुझे आपकी बाहों से ज्यादा आराम महसूस होता है...
मुझे पता है, और इससे सच में कोई फर्क नहीं पड़ता... ये सब बातें
महत्वपूर्ण बात यह है कि आप सहज महसूस करें... बस इतना ही।

सभी... चारों... सीढ़ियों से नीचे चार कदम-
हो सकता है कि आप पहले से ही अपने जीवन में कुछ जगहों पर ऐसा महसूस कर रहे हों।
शरीर आराम करने लगा है...। मुझे आश्चर्य है कि क्या...
आपके अग्रभाग में गहरी आरामदेह, विश्रामपूर्ण भारीपन।
सिर पहले से ही फैलना शुरू हो गया है और
बहता हुआ... नीचे, तुम्हारी आँखों के पार, नीचे की ओर।
आपका चेहरा, आपके मुंह और जबड़े में... नीचे
आपकी गर्दन के माध्यम से, गहरा, आरामदायक, भारी...
पाँच... सीढ़ियों से पाँच कदम नीचे...
एक चौथाई रास्ता तय कर लिया है, और पहले से ही शुरू हो गया है-

शायद, अपने पुनः आनंद को वास्तव में, वास्तव में मनाने के लिए-
मल त्याग और आराम... छह... छह चरण
सीढ़ियों से नीचे... शायद शुरुआत हो रही है
ध्यान दें कि जो ध्वनियाँ विचलित कर रही थीं
कम होते जाना... कि आप सभी आवाज़ें सुन सकें
यहां आकर अपने अनुभव का हिस्सा बनें।
आराम और सुकून... जो कुछ भी आप कर सकते हैं

सूचना आपके अनुभव का एक हिस्सा बन जाती है
आराम और सुकून... सात... सात
सीढ़ियों से नीचे उतरना... ठीक है...
शायद भारी, आरामदेह, सुकून देने वाली चीजों को महसूस करते हुए-
आरामदेह अनुभूति आपके शरीर में फैल रही है
कंधों में, तुम्हारी बाहों में... [भ्रमित करने वाले ढंग से,
बांहों में भारीपन पैदा करने की अनुमति देते हुए]। मुझे आश्चर्य है
अगर आपको लगे कि एक हाथ दूसरे हाथ से भारी लग रहा है
अन्य... शायद आपके बाएं हाथ में थोड़ी तकलीफ महसूस हो रही है
आपके दाहिने हाथ से भारी... शायद आपका दाहिना हाथ
मुझे लगता है कि मेरा हाथ बाएं हाथ से ज्यादा भारी है... मुझे नहीं लगता
शायद वे दोनों समान रूप से आराम महसूस करते हों।
काफी भारी। ... इससे कोई फर्क नहीं पड़ता...
बस अपने आप को धीरे-धीरे विकसित होने दें।
उस सुखद भारीपन से अवगत... या फिर यह
हल्कापन का एहसास? . . . मुझे सच में नहीं पता,
और इससे सचमुच कोई फर्क नहीं पड़ता... आठ...
सीढ़ियों से आठ कदम नीचे... शायद नहीं-
यह देखकर आश्चर्य होता है कि आराम करते समय भी आपका दिल
आपकी अपेक्षा से कहीं अधिक तेज़ी से और ज़ोर से हराने के लिए।
शायद आपको अपने शरीर में झुनझुनी महसूस हो रही हो।
उंगलियां... शायद बांसुरी के बारे में सोच रही होंगी-
आपकी भारी पलकों का फटना... [प्रत्येक संख्या,
भारीपन के प्रत्येक संकेत को इस प्रकार व्यक्त किया गया
हालांकि सम्मोहनकर्ता भी अब कम होता जा रहा है-
तनावपूर्ण रूप से आराम से] एनजेएनई... नौ सीढ़ियाँ नीचे
सीढ़ियाँ, आराम से, धीरे-धीरे साँस लेते हुए, और
गहरी शांति का अनुभव करते हुए, उस भारीपन को फिर से महसूस करना...
जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, यह बात धीरे-धीरे समझ में आने लगती है।
सुखद, विश्रामपूर्ण और आरामदायक विश्राम का अनुभव करें।
यह संक्रमण आपके पूरे शरीर में फैल गया...
दस... सीढ़ियों से दस कदम नीचे...
सीढ़ियों के निचले हिस्से तक आधे रास्ते में, जीत गया-
शायद जो हो रहा होगा, उसके बारे में सोचते हुए-
मुझे आश्चर्य हो रहा है कि क्या कुछ हो भी रहा है या नहीं।
उच्चारण के साथ आह भरने का एकीकरण सहायक होता है-
पूर्ण... प्रतिक्रियाशीलता पर ध्यान दें]... और फिर भी,
यह जानते हुए कि वास्तव में इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, ऐसा महसूस करना
सुखद विश्राम, बस ध्यान देते रहना।
बढ़ते हुए, फैलते हुए, आरामदायक, विश्राम-
ग्यारह... ग्यारह सीढ़ियाँ नीचे

सीढ़ी... शायद आपको ऐसा महसूस हो रहा होगा
तेजी से भारी, अधिक से अधिक आरामदायक-
ठीक है, आपको परेशान करने की कोई बात नहीं है, कुछ भी नहीं।
जैसे-जैसे आप गहरे उतरते जाएंगे, यह आपको परेशान करता रहेगा।
आराम से... बारह... बारह सीढ़ियाँ नीचे
सीढ़ियाँ... मुझे आश्चर्य है कि क्या आपने ध्यान दिया कि
आप मेरी आवाज आसानी से सुन सकते हैं...
आप मेरी कही बातों को कितनी आसानी से समझ लेते हैं
[ध्यान देने का सुझाव] . . . बिना किसी चीज़ के
परेशान करने के लिए, विचलित करने के लिए कुछ नहीं... THIR-
किशोर... सीढ़ियों से तेरह कदम नीचे,
मुझे इसका वास्तविक आनंद और भी अधिक महसूस हो रहा है।
यह विश्राम और आराम... चार-

किशोर... सीढ़ियों से चौदह कदम नीचे-
मामला... शायद डूबते हुए, आरामदेह को देखते हुए
सुखद अनुभूति जब आपका शरीर डूबता हुआ प्रतीत होता है
कुर्सी में नीचे, और भी गहराई तक,
चिंता करने की कोई बात नहीं, परेशान करने की कोई बात नहीं...
हालांकि कुर्सी आपको आराम से थामे रखती है और
गर्मजोशी से... पंद्रह... पंद्रह सीढ़ियाँ नीचे
सीढ़ियाँ... तीन-चौथाई रास्ता तय हो चुका है
सीढ़ियों से नीचे... और भी गहराई में...
आराम से, बिल्कुल कुछ भी करने को नहीं... लेकिन
बस आनंद लीजिए [अधिक से अधिक प्रत्यक्ष रूप से]
अनुभव का आनंद लेने का संकेत देते हुए...
आराम की बात को और भी हल्के में लेना-
सोलह... सोलह सीढ़ियाँ नीचे
सीढ़ियाँ... शायद सोच रही हूँ कि क्या करूँ
सीढ़ियों के सबसे निचले हिस्से में अनुभव...
और फिर भी यह जानते हुए कि आप कितने अधिक तैयार हैं
पहले से ही गहरा और गहरा होता हुआ महसूस हो रहा है-
आराम से... अधिकाधिक आरामदायक, साथ में
चिंता करने की कोई बात नहीं, परेशान करने की कोई बात नहीं... SEV-
सत्रह... सीढ़ियों से नीचे सत्रह कदम-
मामला... नीचे की ओर और करीब, प्रति-
हो सकता है कि आपको अपने दिल की धड़कन तेज महसूस हो रही हो और
और कठिन, शायद आपके शरीर में भारीपन महसूस हो रहा हो
हाथ और पैर और भी स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगते हैं-
आरामदायक... यह जानते हुए कि वास्तव में कुछ भी मायने नहीं रखता।
आपके अनुभव के आनंद को छोड़कर बाकी सभी चीजें इसमें शामिल हैं।
आरामदायक विश्राम का, बिना किसी झंझट के।
परेशान करने की कोई बात नहीं, परेशान करने की कोई जरूरत नहीं [18-20 ने और कहा]
धीरे-धीरे, मानो बढ़ती हुई प्रत्याशा में
सबसे नीचे होने के कारण]... अठारह...
सीढ़ियों से अठारह कदम नीचे... लगभग पहुँच ही गए।
सबसे नीचे, जहाँ चिंता करने के लिए कुछ भी नहीं है, कुछ भी नहीं है
जैसे-जैसे आप गहराई में जाते हैं, अशांति फैलती जाती है और

अधिक आरामदेह... भारी... आरामदायक...
आरामदेह... सुकून भरा... कुछ खास करने को नहीं, कुछ भी नहीं
किसी को खुश करना है, किसी को संतुष्ट नहीं करना... बस इतना ही।
ध्यान दें कि आप कितने आरामदायक और भारी हो सकते हैं।
महसूस करें, और जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, वैसे-वैसे महसूस करते रहें।
धीरे-धीरे और आराम से सांस लें... सुकून से।
उन्नीस... उन्नीस सीढ़ियाँ नीचे
सीढ़ियाँ...लगभग तल तक
सीढ़ियाँ... कोई चिंता की बात नहीं, कोई परेशानी नहीं।
जैसे-जैसे आप अधिक महसूस करते रहेंगे, यह आपको परेशान करता रहेगा और
अधिक आरामदायक, अधिक से अधिक तनावमुक्त,
और अधिक आराम मिला... और अधिक
आरामदायक... बस ध्यान दे रहा हूँ... और
अब... बीस... सीढ़ियों के नीचे-
मामला... बेहद, बेहद आरामदेह... गहरा
हर सांस के साथ जो तुम लेते हो... जैसे मैं तुमसे बात कर रहा हूँ
एक पल के लिए किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जो आपके पास पहले से ही है
बहुत कुछ जानना... याद रखना और भूलना-

टिंग [स्मृतिलोप के सुझाव] . . . आपको बहुत कुछ पता है
इसके बारे में, क्योंकि हम सभी इसे बहुत करते हैं... हर कोई
हर दिन का वो पल, जिसे आप याद रखते हैं... और

फिर आप भूल जाते हैं, ताकि आपको कुछ याद रहे।
और भी बहुत कुछ... आप सब कुछ याद नहीं रख सकते।
सब कुछ एक साथ, इसलिए आप बस कुछ यादों को आगे बढ़ने देते हैं।
चुपचाप आपके दिमाग में वापस... मुझे आश्चर्य है, क्योंकि
उदाहरण के लिए, यदि आपको याद है कि आपके पास क्या था
कल दोपहर का भोजन... मेरा अनुमान है कि,
ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ेगी, आप याद रख सकते हैं।
आपने कल दोपहर के भोजन में क्या खाया था... और फिर भी... मैं
मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको याद है कि आपके पास क्या था
आज से एक महीने पहले दोपहर का भोजन... मेरा अनुमान है कि
उस स्मृति को कुरेदने के लिए वास्तव में बहुत अधिक प्रयास करना पड़ेगा।
हालांकि, यह निश्चित रूप से कहीं न कहीं मौजूद है...
आपके मन के भीतर कहीं... कोई आवश्यकता नहीं है
याद रखना, ताकि तुम ऐसा न करो... और मुझे आश्चर्य है कि क्या
आपको यह जानकर खुशी होगी कि हम जिन चीजों को
आज के बारे में, आंखें बंद करके बात करें,
ऐसी चीजें जो आपको कल याद रहेंगी, या
अगले दिन... या अगले हफ्ते... मुझे आश्चर्य है कि क्या
आप इन चीजों की यादों को बनाए रखने का फैसला करेंगे
अपने मन के किसी कोने में शांति से आराम करो... या यदि
आपको धीरे-धीरे, थोड़ा-थोड़ा करके याद आ जाएगा...
या शायद एक ही बार में, फिर से आराम करने के लिए
आपके मन के भीतर... शायद आप आश्चर्यचकित होंगे-
यह देखकर आश्चर्य हुआ कि स्वागत कक्ष ही है।
स्मृतियों के उभरने की जगह... शायद
नहीं... शायद आप देखेंगे कि यह अधिक है

किसी और दिन याद करने में आरामदायक ऑल्टो-
एक साथ... इससे वास्तव में कोई फर्क नहीं पड़ता... नहीं पड़ता
चाहे आप कुछ भी करें, कोई फर्क नहीं पड़ता... चाहे कुछ भी हो।
आप जिसे याद रखना चाहें... वह बिल्कुल ठीक है...
बिल्कुल स्वाभाविक... इससे कोई फर्क नहीं पड़ता...
चाहे आपको कल याद रहे या परसों।
वह दिन, चाहे आपको सब कुछ एक साथ याद हो, या
धीरे-धीरे...पूरी तरह से या केवल आंशिक रूप से...
चाहे आप स्मृति को शांति से रहने दें और
आपके मन के किसी कोने में आराम से...
इससे कोई फर्क नहीं पड़ता... और, मैं भी।
मुझे आश्चर्य है कि क्या आप इस बात को महसूस करेंगे या नहीं।
आज आपकी यहाँ की यात्रा और भी अधिक महत्वपूर्ण है।
जितना आपने सोचा होगा उससे कहीं अधिक सुखद और आरामदायक।
अपेक्षित [दर्द निवारक सुझाव]... मुझे आश्चर्य है
अगर आप ध्यान देंगे तो आपको आश्चर्य होगा... कि वहाँ हैं
कोई और भावनाएँ नहीं... शायद आपको अच्छा लगेगा-
उस आश्चर्य के बारे में उत्सुक... आश्चर्य, जिज्ञासा-
धन्यवाद... मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको यह जानकर खुशी होगी।
कि आज... और किसी भी दिन... जब भी आप
अपने सिर को हेडरेस्ट पर टिका हुआ महसूस करें
[दर्द निवारक के लिए प्रत्यक्ष पोस्टहिप्नोटिक सुझाव-]
सिया] . . . जब आपको लगे कि आपका सिर पीछे की ओर टिका हुआ है
इस तरह... आपको याद आ जाएगा कि कितना कुछ
आप अभी कितना सहज महसूस कर रहे हैं...
जितना आप अभी महसूस कर रहे हैं उससे भी अधिक आरामदायक...

आरामदायक, सुकून भरा... चिंता की कोई बात नहीं।
परेशान करने की कोई बात नहीं... मुझे आश्चर्य है कि क्या आप होंगे
मुझे इस आराम और सुकून की भी याद आ गई।
केवल प्रकाश की चमक को देखकर
ऊपर... शायद यही आराम और सुकून है।
तेजी से और स्वचालित रूप से वापसी होगी।
वास्तव में, जब भी आप खुद को ऐसा करते हुए पाएं
डेंटल चेयर पर बैठ जाओ... मुझे नहीं पता
यह बिल्कुल कैसा दिखेगा... यह तो सिर्फ मुझे ही पता है, क्योंकि
शायद आप यह भी जानते होंगे... कि आपका अनुभव-
यह आश्चर्यजनक रूप से अधिक धार्मिक, आश्चर्यजनक लगेगा-
आश्चर्यजनक रूप से अधिक आरामदायक, आश्चर्यजनक रूप से अधिक
जितना आप उम्मीद कर सकते हैं उससे कहीं अधिक आरामदायक... बिना किसी चीज़ के
परेशान करने के लिए, विचलित करने के लिए कुछ नहीं... जो भी आप
हम यह देख सकते हैं... हर चीज इसका हिस्सा हो सकती है।
पूरी तरह से आरामदायक होने का [हर संवेदना-
यह क्रिया दर्द निवारक अनुभव उत्पन्न करती है (कुछ भी नहीं)
(इससे ध्यान भटकता है)... और मैं आपको याद दिलाना चाहता हूँ
कि जब भी [डॉक्टर का नाम] आपके शरीर को छुए
दाहिना कंधा, इस तरह... जब भी हो
उचित हो, और केवल तभी जब यह उचित हो-

खा लिया... जब भी [डॉक्टर का नाम] आपके शरीर को छूता है
दाहिना कंधा, इस तरह... या जब भी मैं
अपने दाहिने कंधे को इस तरह छुओ... तुम्हें
एक अनुभूति का अनुभव करना... एक अनुभूति होना
कुछ करने के लिए तैयार [सम्मोहन के बाद सुझाव-
विभिन्न प्रकार के व्यवहारों के लिए, लेकिन उद्देश्य के साथ-
समाधि की अवस्था विकसित करने की संभावना... और इसके साथ-
दर्द निवारण के लिए [दर्द निवारक] . . . जब भी मैं छूता हूँ
आपका दाहिना कंधा, इस तरह... या जब भी
[डॉक्टर का नाम] आपके दाहिने कंधे को छूता है,
इस तरह... आपको एक अनुभूति होगी...
किसी काम को करने के लिए तैयार होने का अहसास...
शायद अपने रिश्ते को समाप्त करने के लिए तैयार होने की भावना
आँखें... शायद तैयार होने का एहसास
और भी आरामदायक... शायद तैयार
यह और भी स्पष्ट रूप से जान लें कि इसमें कुछ भी नहीं है
परेशान मत करो, कोई परेशानी नहीं... शायद तैयार है
भारी और थका हुआ महसूस करना... मुझे नहीं लगता

मुझे पता है... लेकिन जब भी मैं तुम्हारे दाहिने हाथ को छूता हूँ
कंधे को इस तरह से... आपको एक अलग ही एहसास होगा-
किसी काम को करने के लिए तैयार होने का एहसास...

बात... इससे सच में कोई फर्क नहीं पड़ता... शायद
बस और भी अधिक बनने के लिए तैयार होने का एहसास।
आश्चर्यचकित हूँ... इससे कोई फर्क नहीं पड़ता...
वास्तव में कुछ भी मायने नहीं रखता सिवाय आपके अनुभव के।
आराम और सुकून... बिल्कुल गहरा
आराम और सुकून... बिना किसी झंझट के।
परेशानी की कोई बात नहीं... बस इतना ही।
ठीक है। ...और अब, जैसा कि आप आनंद लेना जारी रखते हैं
आपकी आरामदायक विश्राम के लिए, मैं चाहूंगा कि आप
ध्यान दीजिए कि इस तरह रहना कितना सुखद लगता है...
अपने अनुभव का सचमुच आनंद लेने के लिए, सचमुच

अपने शरीर से मिलने वाली अनुभूतियों का आनंद लें...
इस आरामदायक अनुभव के अंत की तैयारी-
अनुभव] और एक पल में, लेकिन अभी नहीं... नहीं
जब तक आप तैयार न हों... लेकिन एक पल में, मैं तैयार हूँ।
मैं एक से बीस तक गिनने जा रहा हूँ... और जैसे ही आप
मुझे पता है, मैं चाहता हूँ कि आप खुद को वापस जाते हुए महसूस करें।
सीढ़ियाँ चढ़ते हुए... हर संख्या के लिए एक सीढ़ी...
आपके पास जितना समय चाहिए उतना होगा...आखिरकार,
समय सापेक्ष है... धीरे-धीरे स्वयं को महसूस करो और
आराम से सीढ़ियों से ऊपर जा रहा हूँ, एक कदम
मैं हर संख्या को गिनता हूँ... और अधिक सतर्क हो जाता हूँ जैसे-जैसे आप
सीढ़ियों से वापस ऊपर जाएं, प्रत्येक संख्या के लिए एक कदम।
मैं गिनती करता हूँ... जब मैं तीन तक पहुँचूँगा, तो तुम्हारी आँखें...
लगभग खुलने ही वाला है... जब मैं दो तक पहुँच जाऊँगा,
वे खुल चुके होंगे... और जब मैं पहुँचूँगा

पहला, आप सतर्क, जागृत और तरोताज़ा महसूस करेंगे...
ऐसा लग रहा है जैसे आपने अच्छी नींद ली हो... सतर्क।
तरोताज़ा, आरामदायक... और भले ही
आप फिर भी बहुत आरामदायक और तनावमुक्त महसूस करेंगे।
आप सतर्क रहेंगे और बहुत अच्छा महसूस करेंगे... शायद
आश्चर्यचकित हूँ, लेकिन बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूँ... शायद
आश्चर्य के लिए तैयार रहें... कोई जल्दी नहीं, आपको मिलेगा
आपको जितना समय चाहिए, उतना समय आपको वापस जाने के लिए मिलेगा।
इन आरामदायक सीढ़ियों से ऊपर चढ़ें। [साँस लेने के लिए दिए गए नंबर-
लयबद्ध, उत्तेजक स्वर... अधिक
पहले जल्दी से... प्रतिक्रिया पर ध्यान दें]
बीस... उन्नीस... आठ-
किशोर... बिल्कुल सही, खुद को जाते हुए महसूस करो
सीढ़ियों से वापस ऊपर चढ़ो... आश्चर्य के लिए तैयार रहो।
यह जानते हुए कि आपने कल दोपहर के भोजन में क्या खाया था, और
फिर भी... सत्रह... सोलह...
पंद्रह...वापस ऊपर की ओर एक चौथाई रास्ता,
और भी सतर्क... कोई जल्दी नहीं, काफी समय है
समय... अपने आप को और अधिक विकसित होते हुए महसूस करें।
अधिक सतर्क रहें [यदि कोई स्पष्ट उत्तेजना न हो, तो गति धीमी कर दें]
उत्तेजना बढ़ाने के लिए और सुझाव दें] ... चार-
किशोर... तेरह... बारह...
ग्यारह...दस...वापस ऊपर की ओर आधे रास्ते में
सीढ़ियाँ... अधिक से अधिक सतर्क... आराम-
सक्षम लेकिन पहले से कहीं अधिक सतर्क... नौ...
बिल्कुल सही, अपने आप को और अधिक विकसित होते हुए महसूस करें।
अधिक सतर्क... आठ... सात...
छह... पांच [5 के बाद, धीरे-धीरे गति धीमी होती जाती है-]
उत्तेजना और सकारात्मकता के लिए सुझावों को दोहराएं...
सकारात्मक अनुभव]... चार... तीन...
बिल्कुल सही... दो... और एक...
बिल्कुल सही, पूरी तरह जागा हुआ, सतर्क, तनावमुक्त, पुनः-
तरोताज़ा महसूस कर रहे हैं... ठीक है। आप कैसा महसूस कर रहे हैं? पुनः-
आरामदेह? सहज?

शल्य चिकित्सा एवं प्रसूति संबंधी
दर्द निवारक

अर्नेस्ट एल. रॉसी, पीएच.डी., और
डेविड बी. चीक, एम.डी.

मालिबू, कैलिफोर्निया और सांता बारबरा, कैलिफोर्निया

1. दर्द निवारण पर अवचेतन नियंत्रण तक पहुंच
ए. "एक काल्पनिक, ठंडी झील में तब तक चलते रहो जब तक
पानी आपके घुटनों तक पहुँच जाता है। जब आप

ठंड महसूस करो, तुम्हारी हां वाली उंगली जीवित हो उठेगी
अनजाने में। मुझे बताओ जब तुम
घुटनों से नीचे का हिस्सा ठंडा महसूस होना।

बी. "जब आप ठंडे पानी में होते हैं, तो जल्द ही..."
इसकी आदत डाल लो। अब ठंड नहीं है।
आप अपनी संवेदनशीलता के लगभग आधे हैं
आमतौर पर ऐसा ही होता है। अगर आपके पैर के अंगूठे में चोट लग जाए या
अगर आपकी पिंडली में चोट लग जाए, तो आपको दर्द महसूस होगा।
हल्का सा धक्का लगेगा लेकिन दर्द नहीं होगा।
कोई उंगली नहीं उठेगी जिससे आपको पता चले कि कब
आप पहले की तुलना में आधे ही संवेदनशील हैं।
पहला।"

ग. "अब तब तक अंदर चलो जब तक तुम्हें ठंड न लगने लगे।"
पानी आपकी पसलियों तक। जब आपको लगे
पसलियों से लेकर घुटनों तक ठंड लग रही है,
हां, उंगली उठेगी। जब आप सुन्न हो जाएंगे।
आपकी पसलियों से लेकर आपके पैरों की उंगलियों तक, आपका
कोई उंगली भी नहीं उठाएगा।

डी. अब अपने बाएं अंगूठे और तर्जनी को दबाएँ।
उंगलियों को आपस में मिलाएं। इससे तुरंत संबंध स्थापित होता है।
ठंडक और सुन्नता, और आप होंगे
बढ़ती गति के साथ ऐसा करने में सक्षम
हर बार जब आप इस अभ्यास को दोहराते हैं।"

ई. "अब बाईं ओर अपना दबाव कम करें।"
हाथ, और तर्जनी उंगली को दबाएँ और
अपने दाहिने हाथ के अंगूठे को वापस लाने के लिए,
पल भर में, वे सभी भावनाएँ जो रही हैं
ठंडा और सुन्न।

एफ. “घर पर इसका अभ्यास तब तक करें जब तक आपको यह अच्छी तरह से समझ न आ जाए।”
आप इन संवेदनाओं को पुन: उत्पन्न कर सकते हैं
आप जब चाहें इसे बदल सकते हैं।

2. चिकित्सीय सुविधा
a. रोगी को व्यायाम तब तक दोहराने के लिए कहें जब तक कि...

विश्वास की गारंटी है।

b. समझाएं कि श्रम को अधिक से अधिक
लकड़ी काटने के काम की तुलना में यह एक लंबे समय तक चलने वाले काम जैसा है।
कठिन अनुभव बच्चे को सक्षम बनाएगा
स्वागत का अनुभव करते हुए और मुक्त महसूस करते हुए जन्म लेना

अपराधबोध।

ईसी. "अचेतन, दर्दनाक को बंद करके
उत्तेजनाओं के बिना, आप बिना सूजन के ठीक हो जाएंगे।
और घर जा सकेंगे
जल्द ही।"

3. नई क्षमता का अनुमोदन और विस्तार करना
इस कौशल को सीखने से न केवल आपका
तत्काल कार्य आसान हो जाएगा, लेकिन इससे आपको सहायता भी मिलेगी।
असंबंधित कार्यों को आत्मविश्वास के साथ पूरा करने में
भविष्य में।"

सर्जरी की तकनीकें
विलियम एस. क्रोगर, एम.डी.

पाम स्प्रिंग्स, कैलिफोर्निया

सर्जरी के लिए पूर्वाभ्यास तकनीशियन

(एबी के लिए एक सामान्य पूर्वाभ्यास सत्र के दौरान-)
प्रमुख शल्यक्रिया के दौरान रोगी को बताया जाता है: अब आपका
त्वचा को कीटाणुरहित किया जा रहा है। [इस समय ab-
डोमेन को अल्कोहल स्पंज से साफ किया जाता है।]
अब मैं त्वचा को खींच रहा हूँ और बना रहा हूँ
त्वचा में चीरा। [चीरे की रेखा है
पेंसिल से हल्के से स्ट्रोक किया गया।] अब ऊतकों को देखें।
काटे जा रहे हैं। बस आराम करो। तुम्हें कुछ महसूस नहीं होगा।
बिल्कुल कुछ नहीं। आपकी सांसें सामान्य हो रही हैं।
धीमे, गहरे और अधिक नियमित। प्रत्येक पक्ष
चीरे को एक उपकरण द्वारा अलग किया जा रहा है।
त्वचा और मांसपेशियां
मध्य रेखा से पार्श्व की ओर खींचा गया।] अब एक रक्त
रक्त वाहिका को क्लैंप किया जा रहा है। [एक हेमोस्टैट पर क्लिक किया गया]
बंद। आपको बिल्कुल भी असुविधा नहीं होगी।
आप शांत, स्थिर और तनावमुक्त हैं। आपकी सांसें...
संभोग धीमा, गहरा और अधिक नियमित होता जा रहा है।
बस आराम करो! अब मैं और गहराई में जा रहा हूँ और प्रवेश कर रहा हूँ।
उदर गुहा।" [पेरिटोनियम के लिए,
आराम के सुझाव और आश्वासन
पूर्ण दर्द निवारण के लिए इस प्रक्रिया को कई बार दोहराया जाता है।
बस आराम करो। तुम गहराई में उतरते जा रहे हो।
आराम करें: आपकी हृदय गति धीमी हो रही है और
अधिक नियमित। बस आराम करो। तुम्हें कुछ भी महसूस नहीं होगा।
बिल्कुल कुछ नहीं। [आंतरिक अंग अपेक्षाकृत
काटने के प्रति असंवेदनशील। ऐसा करना आवश्यक नहीं है।
दर्द की चिंता। हालाँकि, मरीज को
इससे उत्पन्न होने वाली असुविधा के लिए तैयार रहें
पेट के अंगों का खिंचाव और मरोड़।

[पेरिटोनियम को बंद करने के चरण,
मांसपेशियों, प्रावरणी और त्वचा का वर्णन भी किया गया है।

इसी तरह। वास्तव में केवल तीन ही हैं।
दर्द होने की संभावना वाले समय: जब त्वचा
जब पेरिटोनियम में चीरा लगाया जाता है, और
जब कोई आंतरिक अंगों को खींच रहा हो।]

रखरखाव
हिप्नोएनेस्थीसिया के दौरान
शल्य चिकित्सा

[निम्नलिखित मुख्य के लिए एक मौखिक अभिव्यक्ति है-]
सम्मोहन प्रशिक्षण: आपके शरीर की सभी मांसपेशियां

आप आराम महसूस करते हैं, और हर सांस के साथ,
आप खुद को और भी गहराई में उतरते हुए पाएंगे।
आराम करो। तुम बिल्कुल ठीक कर रहे हो। बस आराम करो।
आपके पेट और छाती की मांसपेशियां।
वे धीमी, गहरी और अधिक नियमित रूप से सांस ले रहे हैं।
बिल्कुल सही। अंदर-बाहर... अंदर-बाहर। चलते हुए।
गहरी और गहरी शांति। आपको कुछ भी महसूस नहीं होता।
थोड़े से दबाव को छोड़कर। आप जितने अधिक तनावमुक्त होंगे, उतना ही बेहतर होगा।
जितना कम तनाव होगा, उतनी ही कम असुविधा होगी।
आपको किला मिलेगा। [अक्सर थोड़ी सी
पलकों का कांपना। यह अक्सर संकेत देता है
गहरी सम्मोहन अवस्था का। इस उद्देश्य का उपयोग किया जा सकता है।
सम्मोहन को गहरा करने के लिए संकेत, इस प्रकार है:] मैं
ध्यान दें कि आपकी पलकें अब कांप रही हैं। यही है...
यह एक अच्छा संकेत है। और, जैसे-जैसे वे कांपते रहते हैं,
आप धीरे-धीरे और अधिक तनावमुक्त होते जाएंगे।
अपने आप को गिरते हुए महसूस करो, गिरते हुए, और गहरे, और गहरे।
हर सांस के साथ आराम महसूस करें। याद रखें,
अगर आप किसी भी समय अपनी आंखें खोलना चाहें, तो
हो सकता है। आवाज़ें आपको परेशान नहीं करेंगी।

[हल्के स्पर्श से कैटालेप्सी उत्पन्न करना]
त्वचा अक्सर केशिका रक्तस्राव को कम करती है।
संभवतः वाहिकास्राव के परिणामस्वरूप। यहाँ
प्रमुख प्रभाव के नियम का प्रयोग किया जाता है:
मनोवैज्ञानिक सुझाव शारीरिक क्रिया द्वारा बढ़ाया जाता है।
जैववैज्ञानिक प्रभाव। जिस क्षेत्र में यह प्रभाव पड़ने वाला है
इस पर हल्के से स्ट्रोक किया गया है, मैं टिप्पणी करता हूँ:] यह
वह जगह बहुत सख्त, ठंडी और सुन्न हो रही है। सोचो,
ऐसा महसूस करें और कल्पना करें कि उस पर बर्फ का टुकड़ा रखा है।
आपकी त्वचा। अब यह और अधिक सुन्न होती जा रही है और
ठंड। सुन्न और ठंडी। बहुत, बहुत ठंड। [यह]
मौखिक अभिव्यक्ति और सहलाना सबसे अधिक फायदेमंद हैं।
संक्रामक रोग जिसमें त्वचा से अत्यधिक रक्तस्राव होता है।
अपेक्षित। यदि सर्जरी के दौरान सम्मोहन विफल हो जाता है, तो एक
आसानी से अंतःशिरा या साँस के माध्यम से दवा दी जा सकती है
एनेस्थीसिया। इन्हें लेना हमेशा सलाहनीय होता है।
तुरंत उपयोग के लिए उपलब्ध।]

ऑपरेशन के बाद मौखिक अभिव्यक्ति
सम्मोहन मुक्ति

[मरीजों को इस प्रकार सम्मोहनमुक्त किया जाता है:] आप
आपको ऐसा महसूस होगा जैसे आप किसी नींद से जागे हों।
गहरी नींद में, लेकिन, ज़ाहिर है, आप सो नहीं रहे थे।
आप बेहद तनावमुक्त रहेंगे। किसी भी समय
भविष्य में जब मैं तुम्हारे दाहिने कंधे को छूऊंगा,
यदि मुझे आपकी अनुमति हो, तो आप अपना बंद कर लेंगे

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 108

अपनी आँखें घुमाएँ और अपनी आँखों की पुतलियों को पीछे की ओर घुमाएँ।
अपने दिमाग में। फिर आप उल्टी गिनती गिनेंगे।
धीरे-धीरे 100 से शून्य तक जाएं, और आप गहराई में उतरते जाएंगे।
और हर सांस के साथ आप और अधिक आराम महसूस करते हैं।
और आप हर संख्या गिनेंगे। आपको पता चलेगा कि
आपके ऑपरेशन के बाद का समय बहुत ही चुनौतीपूर्ण होगा।
सुखद अनुभव। यदि आपको कोई असुविधा हो तो।
घाव के अंदर और आसपास, आप इसका उपयोग कर सकते हैं
आपने दस्ताने वाली बेहोशी विकसित करना सीखा
इसे "खत्म कर दो।" आप आराम कर पाएंगे और
अच्छी नींद लें। यदि आपको दवा की आवश्यकता हो।
नींद के लिए, यह आपको बहुत नींद दिलाएगा।

आपको जो भोजन दिया जाए उसे खाने में संकोच न करें, और
वास्तव में, आपको हर निवाला स्वादिष्ट लगेगा।
बहुत भूख लगेगी। जितना अधिक पौष्टिक होगा
आप जितना अधिक भोजन ग्रहण कर पाएंगे, उतनी ही तेजी से आपका
ऊतक ठीक हो जाएंगे। मैं पाँच तक गिनने जा रहा हूँ और
तुम अपनी आँखें खोलोगे। [सम्मोहन मुक्ति]
इसे धीरे-धीरे करना चाहिए:] आपको सहज महसूस होगा-
पूरी तरह से सतर्क, तरोताज़ा और बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूँ।
आप अपनी आंखें खोलते हैं। पहली बात, आप ठीक महसूस कर रहे हैं।
दो, और अधिक सतर्क। तीन, और भी अधिक सतर्क। चार,
मन स्वस्थ, शरीर स्वस्थ, सिरदर्द नहीं।
पांचवा, अपनी आंखें खोलो। तुम्हें बहुत अच्छा लग रहा है।

अहंकार को मजबूत करना:
आत्मसम्मान बढ़ाना,
आत्म-प्रभावकारिता, और
आत्मविश्वास

परिचय

“अहंकार को मजबूत करने” की अवधारणा को जॉन हार्टलैंड ने लोकप्रिय बनाया था।
(1971). उनका अहंकार-मजबूती का दृष्टिकोण, जिसे इस अध्याय में बाद में पुनर्मुद्रित किया गया है,
इनमें केवल सामान्यीकृत सहायक सुझाव शामिल थे। इनका उद्देश्य था
रोगी के आत्मविश्वास और आत्म-विश्वास को बढ़ाने के लिए,
सामान्य तौर पर समस्याओं से निपटने की क्षमता बढ़ाना और चिंता और घबराहट को कम करना। यह उनका था।
लगभग हर तरह की बातचीत के हिस्से के रूप में अहंकार को मजबूत करने वाले सुझाव देना एक आम बात है।
प्रत्येक दीक्षा समारोह का उद्देश्य आत्मनिर्भरता और सकारात्मक आत्म-छवि को सुदृढ़ करना होता है।

हालांकि बांडुरा (1977) और अन्य (जैसे,
मार्लट और गॉर्डन (1985) ने आत्म-प्रभावकारिता की अवधारणा पर जोर दिया है:
विभिन्न परिस्थितियों से सफलतापूर्वक निपटने की उम्मीद और आत्मविश्वास

परिस्थितियाँ। यह उभरते हुए क्षेत्र में एक प्रमुख अवधारणा बन गई है।
पुनरावृत्ति की रोकथाम। उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाले व्यक्ति स्वयं को
नियंत्रण में होने के नाते।

सहायता प्रदान करने वाले व्यवसायों में हमारे पास अपेक्षाकृत सीमित संख्या में लोग हैं।
आत्मसम्मान और आत्म-प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए हमारे पास उपलब्ध उपाय।
वे मरीजों को सकारात्मक प्रतिक्रिया दे सकते हैं और उनकी प्रशंसा कर सकते हैं, लेकिन अक्सर
ऐसी टिप्पणियों को नजरअंदाज करें। विभिन्न विचारधाराओं के संज्ञानात्मक चिकित्सक
इसने हमें मरीजों को उनकी मान्यताओं की जांच करने में मदद करने के कुछ तरीके प्रदान किए।
और अतार्किक सोच के पैटर्न जो आत्मसम्मान को कमज़ोर करते हैं। पारंपरिक अंतर्दृष्टि-
चिकित्सा के लिए उन्मुख दृष्टिकोण व्यक्ति के आत्म-सम्मान की ऐतिहासिक जड़ों की जांच करते हैं।
छवि, और प्रभावी हो सकती है लेकिन कभी-कभी काफी समय लेने वाली होती है। व्यवहार-
सिद्धांतकारों (बंडुरा, 1981) का मानना है कि आत्म-प्रभावकारिता में वृद्धि होती है
मरीजों के लिए सफल अनुभव तैयार करना संभव है, लेकिन यह अक्सर काफी मुश्किल होता है।
पूरा करने के लिए। भूमिका निभाने और मानसिक पूर्वाभ्यास की तकनीकें जो भी

मुकाबला करने की क्षमताओं को बढ़ाने पर, हाल ही में व्यवहार-संबंधी पहलुओं द्वारा जोर दिया गया है।
(मार्लट और गॉर्डन, 1985) आत्म-प्रभावकारिता बढ़ाने के तरीकों के रूप में
विशिष्ट परिस्थितियों के लिए अपेक्षाएँ।

सम्मोहन तकनीकें चिकित्सक को कई अन्य विकल्प प्रदान करती हैं।
आत्मसम्मान और आत्म-प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए: तीव्र अवचेतन अन्वेषण
और आत्म-छवि संबंधी समस्याओं की जड़ों को समझना;
रोगी की अचेतन प्रतिबद्धताएं (जैसा कि बार्नेट द्वारा प्रतिरूपित किया गया है)
दृष्टिकोण); प्रत्यक्ष सुझाव और अप्रत्यक्ष सुझाव और रूपक;
सकारात्मक दृष्टिकोण पर केंद्रित आयु प्रतिगमन, सफल और सुखी जीवन अनुभवों की ओर;
आयु वृद्धि और मानसिक पूर्वाभ्यास; सम्मोहनकारी कंडीशनिंग तकनीकें
(उदाहरण के लिए, मुट्ठी बंद करने की तकनीक); प्रतीकात्मक कल्पना तकनीकें; विधियाँ
मुद्रित विचारों को बदलने के लिए (जैसा कि टी.एक्स. बार्बर के एक योगदान में दर्शाया गया है-
(संकल्पनाएँ); रोगी को आश्वस्त करने के लिए ट्रान्स पुष्टिकरण प्रक्रियाओं का उपयोग।
अपने स्वयं के दिमाग और आंतरिक क्षमताओं की शक्ति; व्यक्तिगत उपयोग
सुझावों को नियमित रूप से सुदृढ़ करने के लिए स्व-सम्मोहन टेप;
चिंता और क्रोध से निपटने के लिए स्व-सम्मोहन और स्व-प्रबंधन कौशल सीखना
या अन्य भावनाएँ; संज्ञानात्मक (जैसे, तर्कसंगत-) का सम्मोहनात्मक सुदृढ़ीकरण
भावनात्मक चिकित्सा अवधारणाएँ; और सम्मोहन सुदृढ़ीकरण और सुविधा
सकारात्मक आंतरिक संवाद और आत्म-संकल्पों के सम्मोहनोत्तर सुझावों के माध्यम से
बात करना।

आत्मसम्मान और आत्म-प्रभावशीलता की भावनाओं में वृद्धि पाई गई है।
विभिन्न प्रकार के रोगियों के साथ काम करने में एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कार्य करना और
समस्याएं: अवसाद, कम आत्मसम्मान, अत्यधिक भावुकता, मादक द्रव्यों का सेवन,
आघातजन्य तनाव विकार और उत्पीड़न; विकास से पीड़ित रोगी-
मानसिक कमियाँ, चिंता और भय संबंधी विकार, शोक प्रतिक्रियाएँ, इनसे निपटना
दीर्घकालिक बीमारी; एथलीट, व्यावसायिक अधिकारी, छात्र, बच्चे और माता-पिता-
इस अध्याय में आपको खाने और आदतों संबंधी विकारों से पीड़ित रोगियों के बारे में जानकारी मिलेगी।
आत्मसम्मान और प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए विकल्पों की अपार विविधता मौजूद है।

अहंकार को मजबूत करना

मोशे एस. तोरेम, एम.डी.
अक्रोन, ओहियो

परिचय

जॉन हार्टलैंड ने बताया कि केवल कुछ ही
मरीज अपने लक्षणों से छुटकारा पा लेंगे इससे पहले
उन्हें ऐसा करने के लिए पर्याप्त आत्मविश्वास और शक्ति महसूस होती है।
उनके बिना। हार्टलैंड का अहंकार मजबूत करना
इन तकनीकों में सकारात्मक सुझाव शामिल हैं।
आत्मसम्मान और व्यक्तिगत प्रभावशीलता के सिद्धांत।
अहंकार को मजबूत करने को इसके अनुरूप देखें
वह चिकित्सा परिवेश जिसमें किसी मरीज को पहली बार देखा जाता है
उचित पोषण और पर्याप्त आराम से मजबूत होकर,
और सर्जरी के एक कट्टरपंथी रूप से पहले वजन बढ़ना-

जांच की जाती है। कभी-कभी उसकी हालत
संक्रमण इस हद तक मजबूत हो जाता है कि
रोगी के स्वास्थ्य में सुधार के कारण वह ठीक हो गया।
प्रतिरक्षा प्रणाली। कभी-कभी तो सिर्फ शिक्षण ही काफी होता है।
विश्राम और शांति के लिए स्व-सम्मोहन
और अहंकार को मजबूत करने वाली तकनीकों का उपयोग
हो सकता है कि इतना पर्याप्त हो ताकि रोगी के लक्षणों
स्वतः ही गायब हो जाना।

मेरे विचार में, अहंकार को मजबूत करना एक तकनीक है-
यह एक ऐसी अनूठी विधि है जो आने वाले सभी रोगियों के लिए उपयुक्त है।
हम उनकी पीड़ा को कम करने की तलाश में हैं-
उनके लक्षण चाहे जो भी हों, उन्हें इलाज की पेशकश की जाती है।
यह कहने जैसा है कि स्वस्थ और अच्छा पोषण-
यह प्रक्रिया सभी रोगियों के लिए सहायक है, चाहे उनकी स्थिति कैसी भी हो।
उनकी बीमारी या निदान यह है। मेरे पढ़ाने के बाद
रोगी के स्व-सम्मोहन के बाद, मैं अहंकार का परिचय देता हूँ।
सुदृढ़ीकरण के सुझाव। बाद में, मैं पा से पूछता हूँ-
मेरे बाद विशिष्ट कथनों को दोहराने के लिए कहें।

अहंकार को मज़बूत करना। निम्नलिखित शब्दशः दिया गया है।
दिए गए सुझावों का उदाहरण, प्रेरण के बाद-
अवसाद से उबर रहे मरीज के लिए।

सुझाव

हर सांस के साथ, जब आप सांस छोड़ते हैं, तो यह शांति
यह और भी मजबूत होता जाता है, और चारों ओर फैलता जाता है।
सिर से लेकर पैर की उंगलियों तक, ऊपर से नीचे तक।
नीचे तक, अंदर से बाहर और बाहर से अंदर, डुबोते हुए
आप शांति के सागर में डूबे हुए हैं। शांति का सागर-
नेस... बिल्कुल सही। और जैसे-जैसे यह सिलसिला जारी रहेगा,

शांति और सुकून आपको अपने भीतर समाहित कर रहे हैं।
और बाहर, इस प्रकार अपने मन और शरीर को इसमें डाल दें।
एक दूसरे के साथ तालमेल बिठाना। एक विशेष स्थिति का निर्माण करना।
आंतरिक सामंजस्य, शांति और सुकून।
बिल्कुल सही। बिल्कुल सही। जैसे-जैसे आप बैठे रहते हैं
यहां ध्यान से सुनो, यहां एक केंद्रीय भाग है।
आपके अवचेतन मन के भीतर जो तार्किक है और
तर्कसंगत, शांत और संयमित, स्थिर और तनावमुक्त,
चतुर और बुद्धिमान... वो जो चाहता है कि तुम
स्वस्थ हो जाएं, ठीक हो जाएं और एक संपूर्ण व्यक्ति के रूप में स्वस्थ हो जाएं।
बिल्कुल सही, बहुत बुद्धिमान और बहुत ज्ञानी-
एजेबल। वास्तव में, यह इतना कुछ जानता है कि आपका
चेतन मन को यह भी नहीं पता कि यह कितना है
पता नहीं।

यह आपके अवचेतन मन के भीतर स्थित केंद्रीय भाग है।
मन हमेशा से आपके साथ रहा है, जब से
जब आप छोटे बच्चे थे, तब से इसने आपकी मदद की है।
अतीत में कठिन परिस्थितियों से बच निकले, और
हम भविष्य में भी आपकी सहायता करते रहेंगे।
अपने अवचेतन मन में स्थित इस केंद्र को इस प्रकार संदर्भित करें:
आंतरिक मार्गदर्शक या आंतरिक सलाहकार। कुछ
इसे उच्चतर स्व और दूसरों को निम्नतर स्व के रूप में संदर्भित करें।
संरक्षक देवदूत। लेकिन नाम चाहे जो भी हो।
चाहे इसे कुछ भी कहें या आप इसे जो भी नाम दें, इसमें यह खास बात है।
भीतर से आपका मार्गदर्शन करने का विशेष कार्य,
अपने लिए अपना रास्ता खुद ही खोजते रहें।
आत्म-साक्षात्कार, सीखने का आपका अपना तरीका
अतीत और वर्तमान के बीच का अंतर।
इससे आपको यह याद रखने में मदद मिलेगी कि आपको क्या चाहिए।
अतीत और उसमें घटी घटनाओं को याद करने के लिए-
आपके लिए खुला है। और एक बार जब आपको याद आ जाए, तो
सच तो यह है कि आप एक चतुर उत्तरजीवी रहे हैं।
दुर्भाग्यपूर्ण परिस्थितियों का शिकार होने के बजाय-
रुख। बिल्कुल सही, और अब आप इसे छोड़ सकते हैं।
ये यादें। और जान लो कि तुम्हारे पास

अतीत की यादें, आप जानते हैं कि आप नहीं
यादें ही होनी चाहिएं। यही बात है।
सही। आप अतीत से मुक्त होकर जी सकते हैं।
वर्तमान में बेहतर, अधिक अनुकूल तरीके से, सामना करना
दैनिक जीवन के कार्यों को अधिक प्रभावी ढंग से करने में मदद मिलती है।
यह जानते हुए कि हर दिन, हर तरह से,
आप लगातार बेहतर होते जा रहे हैं।
यह जानकर कि आप चीजों को और अधिक स्पष्ट रूप से देख सकते हैं
आगे बढ़ते हुए। और अधिक मजबूत, और अधिक बुद्धिमान बनते हुए।
जीवन और उसके बारे में आपकी समझ को बेहतर बनाना
अपने जीवन के उद्देश्य को अपनी विशेष भूमिका में निभाना है।
परिवार और समाज।

आप उपलब्धियों के लिए निरंतर प्रयास करते रहें,
लेकिन साथ ही, एक बहुत ही खास बात पर प्रहार करें
अपने करियर, जीवन और अपनी प्राथमिकताओं के बीच संतुलन बनाए रखें।
पारिवारिक जीवन। आप इसमें बहुत ही खास संतुलन बनाए रखती हैं।
आवास में लगने वाले समय और ऊर्जा के बीच
अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए, और समय और ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
आप अपने बचाव और सुधार में जो खर्च करते हैं
अन्य लोगों के साथ संबंध। ऐसा करने में,

आप स्वयं को वैसे ही स्वीकार करना सीखते हैं जैसे आप हैं, सम्मान करना सीखते हैं
आपकी सोच, आपकी भावनाएं, आपके भाव
और आत्मसम्मान और गर्व की भावना विकसित करें।
आप अधिक प्रामाणिक बनते हैं और विकसित होते हैं
अपने विचारों को दृढ़तापूर्वक व्यक्त करने के लिए अधिक साहस
दूसरों के साथ अपने संबंधों के दौरान, उनकी जरूरतों को अनुकूल तरीके से पूरा करें।
कार्यस्थल और परिवार में लोग। आप
संतुलन और संयम की एक नई समझ विकसित करें
एक व्यवस्थित और प्रतिबद्ध जीवन जीने के बीच
और एक चंचल और सहज जीवन।
जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, आप सीखते जाते हैं कि
स्वयं को सहजता और सहजता से स्वीकार करें, देखते हुए
खुद को सकारात्मक रूप से प्रस्तुत करना, बेहतर विकास करना
आत्मविश्वास, आपकी प्रतिभा, आपके गुण, आपके कौशल,
और आपके दृष्टिकोण और क्षमताओं के बारे में।

आप स्वयं को कल्पना करने की क्षमता रखते हैं
भविष्य, अपने सपनों को साकार करते हुए
खुशी और उपलब्धि का एहसास। अब, सभी
मैंने जो बातें कही हैं, उन्हें आपको पूरी तरह से मानने की आवश्यकता नहीं है।
याद रखें, अगर आप नहीं चाहते हैं, या आप नहीं चाहते हैं
उन्हें याद रखने की जरूरत है, लेकिन आपका अवचेतन मन
मन और केंद्र का मूल तत्व मार्गदर्शन करना जारी रखेंगे।
आपको एक आंतरिक कोच की तरह काम करना पसंद है, भले ही आप
रात को सोते समय। यह सिलसिला हर महीने जारी रहेगा।
हर घंटे, दिन के हर घंटे और
रात... सप्ताह के हर दिन और हर रात...
महीने के हर सप्ताह... हर महीने
साल दर साल, जीवन भर हर साल।

और जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते रहेंगे, आप
यह समझना शुरू करें कि जीवन एक यात्रा है, और यह कि
जीवन का लक्ष्य किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा करना नहीं है।
लेकिन यात्रा ही आपकी मंजिल बन जाती है।
गंतव्य, और गुणवत्ता, सुंदरता और रूप
जो इस जीवन यात्रा में आपका सफर है।
अपने आप में ही जीवन का लक्ष्य है, और ऐसा करने में आप
आप अपनी यात्रा की किताब खुद लिख रहे हैं।

अब एक बार फिर गहरी सांस लें।
धीरे-धीरे हवा लगने दें, बिल्कुल सही, और मैं चाहता हूँ कि आप
यह जान लें कि आप इसका उपयोग करने की क्षमता रखते हैं।
स्वयं को सम्मोहित करने की विशिष्ट तकनीक
जब चाहें, इसे अपना बना लें। ऐसा करने से, आप
इस विशिष्ट तकनीक को बार-बार सुदृढ़ करें-
अनोखा, जो आपके आत्मविश्वास और आपके संपूर्ण व्यक्तित्व को बढ़ावा देता है।
एक संपूर्ण व्यक्ति के रूप में। और अब मैं धीरे-धीरे गिनती करूँगा।
आपके साथ तीन से एक तक, और जब
हम एक तक पहुँचते हैं, तुम्हारी आँखें खुलती हैं और वे आते हैं
ध्यान केंद्रित करें। आप पूरी तरह से सतर्क और जागृत रहेंगे।
और दिशा का ज्ञान होना, यह जानना कि आप वास्तव में कहाँ हैं
और आपको क्या चाहिए। आपको पता चल जाएगा कि आपको क्या चाहिए।
सेशन के बाद काम करने के लिए क्या करना चाहते हैं
अपने दैनिक जीवन के कार्यों में अनुकूल रूप से ढलना,
यह जानते हुए कि आप ऐसा करने की क्षमता रखते हैं

इससे बाहर निकलने के बाद फिर से आपको खुद ही सब कुछ संभालना होगा।
सम्मोहन का अभ्यास।

इसके बाद मरीज को होश में लाया जाता है। इस तकनीक का उपयोग किया जाता है।
इसके बाद रोगी की स्थिति पर संक्षिप्त चर्चा की जाती है।
अनुभव और वह कैसा था, इसके बारे में जानकारी। इससे मदद मिलेगी।
उसे प्रश्न पूछने या कुछ मुद्दों को स्पष्ट करने की अनुमति देना।

सकारात्मकता का एक उदाहरण
खुशहाली के लिए सुझाव

शेरिल सी. विल्सन, पीएच.डी., और
थियोडोर एक्स. बार्बर, पीएच.डी.

फ्रैमिंगहैम, मैसाचुसेट्स, और
एशलैंड, मैसाचुसेट्स

[प्रस्तुत किए गए उदाहरण सुझाव]
नीचे सकारात्मकता के कुछ उदाहरण दिए गए हैं।
हमने जिन सुझावों का संयोजन में उपयोग किया है
उपचार में कई अन्य सुझावों के साथ
धूम्रपान और मोटापा।]

आपकी सफलता की कुंजी आत्मविश्वास है...
खुद पर भरोसा... अपने आप पर भरोसा
जो कुछ भी आप सचमुच करना चाहते हैं, उसे करने की क्षमता...
ऐसा करो... इस बात का भरोसा रखो कि तुम कर सकते हो और करोगे।
अपनी क्षमताओं की शक्ति से अपने लक्ष्यों को प्राप्त करें
अपने स्वयं के मन की शक्ति...
विचार। आप खुद से जो कहते हैं, उसका असर पड़ता है।
आपके जीवन पर सबसे बड़ा नियंत्रण...
खुद से कही गई बात ही तय करती है कि आप खुश महसूस करते हैं या नहीं।
उदास, या निराश और चिंतित... और जिस तरह से
आप जो भी महसूस करते हैं, चाहे आप खुशी महसूस करें या उदासी और
चिंतित, काफी हद तक निर्धारित करता है
आपके शारीरिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती।
जब आप परेशान और दुखी होते हैं, तो आपका
शरीर ठीक से काम नहीं कर पा रहा है।
आप खुद से जो कहते हैं उसका बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है
आपका जीवन... अंततः आप खुद से क्या कहते हैं
यह निर्धारित करता है कि आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते।

अब, अपने आप से कहो कि तुम्हारा जीवन अभी शुरू ही हुआ है-
और आज से तुम शुरू करोगे
पल-पल पूरी तरह से जियो, हर पल को जियो, और सचमुच आनंद लो।
जीवन के प्रत्येक क्षण की सराहना करें और उसका आनंद लें।
अपने आप से कहो कि अब तुम चिंता नहीं करोगे
अनावश्यक रूप से, या तो उन चीजों के बारे में जो घटित होती हैं-
अतीत में या भविष्य में क्या हो सकता है, इस बारे में खुला।
भविष्य में, जब तक कि कुछ ऐसा न हो जो...
आप उन्हें बदलने के लिए रचनात्मक कदम उठा सकते हैं...
क्योंकि अतीत और भविष्य केवल हमारे भीतर ही विद्यमान हैं।
विचार... जीवन केवल प्रत्येक क्षण में ही विद्यमान है। यदि
आप अपना समय इस बात की चिंता में बिताते हैं

अतीत हो या भविष्य, ये क्षण, जो हैं
आपका जीवन आपके सामने से गुजर जाएगा। इसलिए, खुद को बनने दें।
हर पल में पूरी तरह डूबे रहना... गहराई से
आस-पास हो रही हर चीज में शामिल।
आप... स्वयं के प्रति कम सचेत—और अधिक
अपने आप से और दुनिया से शांति बनाए रखें। बताएं
अपने आप को यह विश्वास दिलाएं कि हर गुजरते दिन के साथ, आप
अधिक खुश, अधिक संतुष्ट, अधिक आनंदित, अधिक महसूस करें
खुश रहो, क्योंकि तुमने ऐसा महसूस करना चुना है
अपनी सोच को नियंत्रित करना। और क्योंकि आप ऐसा महसूस करते हैं
इस तरह, जीवन और भी मजेदार होगा। ... आप
हर दिन का आनंद लें... और आप और अधिक विकसित होंगे।
और अधिक स्वस्थ, क्योंकि आपका शरीर आसानी से कार्य करता है।
तनाव मुक्त वातावरण में।

दिन-ब-दिन, अपने आप को और अधिक जीवंत, और अधिक महसूस करने दें
ऊर्जावान, और साथ ही, कम तनावग्रस्त, कम
घबराहट कम, चिंता या बेचैनी कम। खुद से कहो
कि आपका मन और शरीर शांत, तनावमुक्त और तनावमुक्त हो।

आप ब्रह्मांड के साथ शांति में हैं। और क्योंकि
जब आप शांत और सहज होंगे, तो आपको बेहतर परिणाम मिलेंगे।
आपकी ऊर्जा बढ़ेगी और आपका दिमाग अधिक स्पष्ट होगा, और
अधिक तीक्ष्ण और अधिक केंद्रित। परिणामस्वरूप, आप
समस्याओं को सही परिप्रेक्ष्य में देख पाएंगे और
उन्हें आसानी से, कुशलतापूर्वक, प्रभावी ढंग से और
आत्मविश्वास से, बिना परेशान हुए या
थका दिया।

सबसे महत्वपूर्ण बात, खुद से यह कहना बंद करो कि तुम यह नहीं कर सकते।
कुछ ऐसा करो जो तुम दिल से करना चाहते हो
[जैसे धूम्रपान छोड़ना या वजन कम करना]।
जब तक आप खुद से कहते रहेंगे कि आप यह नहीं कर सकते, तब तक आप
नहीं कर सकते। इसके बजाय, खुद से कहो कि भले ही ऐसा हो
मुश्किल है, लेकिन आप इसे कर लेंगे। जब आप
खुद से कहो कि तुम कर सकते हो और करोगे, तुम्हारे पास है
जो लक्ष्य हासिल करना है उसकी दिशा में पहला कदम उठा लिया है
आप जो हासिल करना चाहते हैं। और आप पाएंगे कि
आप अपना लक्ष्य हासिल कर सकते हैं और करेंगे।
अब आप खुद से जो बातें कहेंगे वे होंगी
वे आपके जीवन को धीरे-धीरे अधिकाधिक प्रभावित करने लगते हैं।
इससे आपके आत्मसम्मान पर असर पड़ेगा, और
आप अपने जीवन के बारे में कैसा महसूस करते हैं, और इसके परिणामस्वरूप-
इसका असर आपके जीवन के हर पहलू पर पड़ेगा।

सकारात्मक सुझाव
प्रभावी जीवन

टी. एक्स. बार्बर, पीएच.डी.
एशलैंड, मैसाचुसेट्स

परिचय

मैं सकारात्मक सुझाव प्रस्तुत करने जा रहा हूँ
प्रभावी जीवन शैली जिसका उपयोग हम विभिन्न प्रकार के कार्यों में करते हैं
ग्राहकों के लिए। ये सुझाव विशेष रूप से
यह इस बात पर जोर देने के लिए बनाया गया है कि जीवन थोड़ा
अलग, ताकि लोग अधिक प्रभावी ढंग से जीवन जी सकें;
वे अधिक आनंद ले सकते हैं, चीजों को एक नए नजरिए से देख सकते हैं।
बेहतर तरीका यह है कि वे उनके बारे में बेहतर महसूस कर सकें।
स्वयं। हमें इस प्रकार के सामान्य मिले हैं
विभिन्न प्रकार के कार्यों में उपयोगी सुझाव
हम इनका उपयोग तब करते हैं जब हम कोशिश कर रहे होते हैं
जब हम किसी को धूम्रपान छोड़ने में मदद करने की कोशिश कर रहे हों, तब हम ऐसा करने का प्रयास कर रहे हैं।
किसी को वजन कम करने में मदद करना, जब हम कोशिश कर रहे हों
किसी अवसादग्रस्त व्यक्ति की मदद करने के लिए। लगभग

सत्रों के दौरान हम हमेशा कहीं न कहीं कुछ न कुछ देते ही रहते हैं।
इस तरह के सुझावों के बारे में। हम एक टेप बनाते हैं।
प्रत्येक ग्राहक के लिए जिसमें ये सुझाव शामिल हैं,
टेप को उस व्यक्ति की जरूरतों के अनुसार ढालना।
यह स्पष्ट होना चाहिए कि ये किसी भी तरह से नहीं हैं
हम अपने में केवल इसी प्रकार के सुझावों का उपयोग करते हैं।
चिकित्सीय प्रयासों में हम कई प्रकार के तरीकों का उपयोग करते हैं।
सुझाव और विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाएं
और तकनीकें।

सकारात्मक सुझाव
प्रभावी जीवन

हम ग्राहक से चुपचाप बैठने का अनुरोध करके शुरुआत करते हैं,
आंखें बंद करें और आराम करना शुरू करें। फिर हम आगे बढ़ते हैं।
कुछ इस प्रकार है।]

अपने आप को आराम करने दें और शांत महसूस करें।
मन की शांति के साथ। बस अपने आप को सहज महसूस करें।
शांत, सुकून भरा, तनावमुक्त। गहरी सांस लें।
बस एक गहरी सांस लें, और जब आप उसे छोड़ें तो...
सांस लो, सारी टेंशन दूर होती महसूस करो, तुम्हें ऐसा लगेगा जैसे...
शांति, सुकून और आराम। सारी परेशानियाँ, चिंताएँ।
चिंताएं धीरे-धीरे दूर होती जा रही हैं, एकदम गायब हो गई हैं।
अभी बहुत समय है, अपने मन को शांत रखें।
शांत, सुकून भरा, तनावमुक्त और सहज—कि आपका
मन शांत हो जाता है, आपका मन और शरीर एक समान अवस्था में होते हैं।
सहज, शांत और तनावमुक्त। अधिक बनें और
मैं जो विचार दूंगा उन्हें याद रखने के लिए अधिक तैयार रहूंगा।
आप, क्योंकि आप उन्हें पीछे की ओर गहराई तक जाने देंगे
अपने दिमाग का इस्तेमाल करो, और तुम उन्हें अपनी इच्छानुसार उपयोग करोगे।
अपने पूरे जीवन में। हर दिन, शुरुआत करते हुए
अब आपको ऐसा महसूस होगा, शांत और सुकून भरा।
जब आप बातचीत कर रहे हों, जब आप काम कर रहे हों,
जब आप यह कर रहे होंगे, तब भी आपको शांति का अनुभव होगा।
शांत और निश्चिंत रहें। अभी जीवन का आनंद ले सकें।
मन की शांति के साथ, ब्रह्मांड के साथ शांति में,
शांति और सुकून का एहसास। और एक एहसास
मन की शांति के साथ जीवित रहना कितना अच्छा है।
अपने आस-पास के सभी लोगों के साथ शांतिपूर्वक, तनावमुक्त

और शांत और सहज होकर, हर पल का आनंद लेते हुए।
जीवन का क्षण। अभी से, एक एहसास...
अंतर्निहित खुशी और मन की शांति हो सकती है
तुम्हारे साथ, ब्रह्मांड के हर किसी के साथ हो सकता हूँ।
क्योंकि हम इसे स्वयं बनाते हैं, जैसे हम अपने मन को ऐसा करने देते हैं।
शांत और तनावमुक्त रहें। जैसे-जैसे हम अधिक
शांत और तनावमुक्त, आपको एक प्रकार की अंतर्निहित अनुभूति होती है।
ऊर्जा भी। विश्राम और शांति भी उपयुक्त है।

ऊर्जा, जीवंतता, पूर्ण जीवन का अनुभव करते हुए, हर हाल में
हर समय और हर परिस्थिति में। अधिकाधिक,
आज से आपको अधिकाधिक शांति का अनुभव होगा।
आराम से, शांति से, बहुत अच्छा महसूस हो रहा है।
जिंदा रहना कितना अच्छा लगता है। जीवंत, ऊर्जावान और ऊर्जावान होना कितना अच्छा है!
स्वस्थ, मजबूत, जीवंत और ऊर्जावान, सक्षम
अपने आस-पास की हर चीज के साथ हर दिन तालमेल बनाए रखें।
और हर दिन का अधिक से अधिक आनंद लेने के लिए।
हर दिन के हर पहलू का आनंद लें, जैसा आपको अच्छा लगे।
शांत, स्थिर और सहज, ऊर्जा से भरपूर।
जीवन शक्ति के साथ, अपने भीतर की ताकत और ऊर्जा को महसूस करते हुए
आपका अस्तित्व, प्रवाह और कंपन को महसूस करना
और आपके जीवन का ऊर्जावान प्रवाह।

देखना और सराहना करना
नई दुनिया

मन की शांति, सुकून और सहजता के साथ,
ब्रह्मांड के हर हिस्से को देखने में सक्षम,
आपके आस-पास का हर व्यक्ति, हर फूल और
पेड़ और पौधे, घास और बच्चे, और एक नए में
जिस तरह से, जैसे ही आप अभी से देखना शुरू करते हैं
दुनिया को एक नए तरीके से, ताजगी के साथ, और
एक नन्हे बच्चे का आश्चर्य और विस्मय। आप शुरू करते हैं
अब दुनिया को फिर से वैसे ही देखने का समय आ गया है जैसे आप पहले देखते थे।
जब आप एक मासूम बच्चे थे, और आप कर सकते हैं
उस क्षमता को पुनः प्राप्त करना, देखने और सराहना करने की क्षमता
सब कुछ नए सिरे से, भोलेपन से, सरल तरीके से
क्योंकि आप एक बार फिर चीजों को नए सिरे से देखना शुरू कर सकते हैं,
ताज़ा, शानदार, साफ़। अब आप शुरुआत कर सकते हैं।
हर सूर्योदय को ऐसे देखो जैसे वह पहला सूर्योदय हो।
आपने अब तक जितने भी सूर्यास्त देखे हैं, और हर सूर्यास्त, और आप देखेंगे
रंगों को देखो, आश्चर्य को देखो और सुंदरता को देखो।
आपको फिर से घेर लेना, मानो यह पहली बार हो।
आपने इसे कभी देखा है।

अब से, आपको जो भी पक्षी दिखाई देगा, वह
जैसे कि आपने पहले कभी कोई पक्षी नहीं देखा हो, जैसे कि आप
एक नया बच्चा आया है, और आप फिर से देखने लगे हैं
दुनिया को देखकर आश्चर्य और विस्मय से भर जाना
आपके चारों ओर। आप हर पक्षी को एक नए तरीके से देखते हैं।
और हर पेड़, और पेड़ पर लगे पत्ते, और
पेड़ पर लगे बीज और पेड़ की छाल,
और हरी पत्तियाँ और चमकता सूरज, और

आपके आसपास की घास में, आप इसे देख पाएंगे।
एक नए तरीके से, ताजगी से, आश्चर्य और विस्मय से भरपूर। जैसे-जैसे आप
हर चीज की सराहना करने की क्षमता प्राप्त करें
आपने कभी ऐसा किया था। सब कुछ बासी हो गया है।

समय बीतने के साथ-साथ यह आपके लिए बासी नहीं रहेगा, क्योंकि
आपको फिर से यह एहसास होता है कि हम ही वह मार्ग हो सकते हैं।
एक समय था जब हम हर चीज को चमत्कार की तरह देखते थे।
शानदार, उतना ही सुंदर, उतना ही अद्भुत जितना पहली बार था
जब हम बच्चे थे, तब हमने उन्हें कभी देखा था।

ऐसा लग रहा है मानो हम यहाँ फिर से, पहली बार आए हों।
जैसे कि हम किसी दूसरे ग्रह से आए हों।
हम धरती पर उतरे और हमने पृथ्वी के अजूबे देखे, और
हम धरती पर लोगों को देखते हैं, और हम उनके
उनके बाल, उनका चेहरा, उनकी नाक और उनका
त्वचा, और उनके अस्तित्व और उनके चमत्कारों के बारे में।
और हम हर व्यक्ति को ऐसे देखते हैं मानो हमने उसे कभी देखा ही न हो।
मैंने इस व्यक्ति को पहले भी देखा है। हम उन्हें बिल्कुल नए रूप में देखते हैं।
नया है, और हम इसके सभी अद्भुत पहलुओं को देखते हैं।
उनका अस्तित्व। और हम हर बादल को फिर से देखते हैं।
और हम हर हवा के झोंके को महसूस करते हैं। और हम महसूस करने लगते हैं
हमारे आसपास की हवा के बारे में जानने से हम अधिक जागरूक हो जाते हैं।
हम जो ऑक्सीजन सांस लेते हैं, उसकी मात्रा बढ़ जाती है, और हम अधिक
रंगों और विवरणों से अवगत
फूल और पेड़, और लोग, और
इमारतें, और घास, और किताबें, और
हमारे चारों ओर जो कुछ भी है, हर दिन, हर
प्रत्येक व्यक्ति, प्रत्येक बच्चा, प्रत्येक वयस्क, प्रत्येक व्यक्ति,
हर जानवर, हर पौधा—हम उसे नए सिरे से देखते हैं।
हर पल को नए तरीके से अनुभव करना,
अब से, मानो कोहरा छंट गया हो, मानो
सब कुछ एकदम साफ-सुथरा होता जा रहा है, मानो
हम दूसरे ग्रह से आए हैं और हम दिखते हैं
चारों ओर, और हम देखते हैं, और हम महसूस करते हैं, और हम
अब से ही एक नए तरीके से अनुभव करें, और
हर दिन। और यह भावना और भी बढ़ती जाएगी।
समय बीतने के साथ-साथ आप इसे और अधिक महसूस कर पाएंगे।
अधिकाधिक सहजता, शांति और सुकून।
जीवंत ऊर्जा के साथ, जीवन के हर पहलू का आनंद लेते हुए
आपका अस्तित्व, आपकी मजबूती, स्वास्थ्य और शांति का एहसास।
मन शांत, शरीर सहज और फिर भी बहुत
जीवंत और ऊर्जावान, हर चीज को देखते हुए
नया तरीका, मानो आप अभी-अभी यहाँ आए हों, बस एक
थोड़े समय में। आप इसका अनुभव करना शुरू कर रहे हैं।
दुनिया फिर से ताज़ा, स्वच्छ, चमकदार नई, नई
अपनी धारणाओं के माध्यम से अपने आसपास की हर चीज से अवगत रहें
नए सिरे से, एक बार फिर। और यह हर बार बढ़ता जाएगा।
दिन।

जीवन को देखने के इस नए तरीके से, आप
हर दिन यह महसूस करें कि आपकी ऊर्जा बढ़ती जा रही है।
और आपको बहुत स्वस्थ महसूस होगा, और आप वास्तव में स्वस्थ महसूस करेंगे।
और जब आप मुक्त होंगे, तो आपको लगेगा कि सारा तनाव दूर हो गया है।
आपको सहजता, शांति और स्वतंत्रता का अनुभव होगा।

शरीर में रक्त संचार के प्रति अधिक जागरूक बनें
आपका शरीर और आपकी मांसपेशियों की ताकत,
और आपके मजबूत, स्वस्थ शरीर के चमत्कार।
आपको यह महसूस होने लगता है कि आप जी रहे हैं, आप
जीवन को और अधिक जीवंत बनाने की ओर अग्रसर, हर पल आगे बढ़ते हुए
दिन-प्रतिदिन, अधिक जागरूक होते हुए, अधिक परिपूर्ण होते हुए
आज से ही, आप ऊर्जावान और अधिक जीवंत महसूस करेंगे।
यह महसूस होने लगता है कि जीवन अभी शुरू ही हुआ है, कि
एक बहुत अच्छा जीवन जीने की आपकी क्षमता यह है कि
वहाँ, और यह बढ़ेगा और आप बन जाएँगे
संभावनाओं के प्रति अधिक जागरूक हो जाएं, और आप बन जाएंगे
इस बात से अवगत रहें कि आप जीवन का अधिक से अधिक आनंद कैसे ले सकते हैं
हर दिन। और आप हर दिन का बेसब्री से इंतजार करेंगे।
आने वाला दिन आपके लिए एक और रोमांचक दिन होगा।
पूर्ण रूप से जीवन जी सकते हैं, विकसित हो सकते हैं, बदल सकते हैं, परिपक्व हो सकते हैं।
स्वस्थ, मजबूत, जीवंत और ऊर्जावान। आप
आपको एहसास होगा कि आपमें यह क्षमता है कि आप
खुश, मजबूत और आपसे कहीं अधिक महान
सोचा। कि आपमें भरपूर ऊर्जा है, कि
आप अपने आसपास की हर चीज के साथ सहजता से तालमेल बिठा सकते हैं।
हर व्यक्ति के साथ सहजता से तालमेल बिठाने और आगे बढ़ने में सक्षम होना,
आप जिनसे भी मिलेंगे, आप उन्हें महसूस कर पाएंगे।
उनके साथ, हर जानवर के साथ महसूस करने में सक्षम होना,
और प्रत्येक पौधा, और पृथ्वी का प्रत्येक भाग।
आज से आप एक परिपूर्ण जीवन जीना शुरू करेंगे।
पल-पल, हर दिन। आपको ऐसा महसूस होगा
हर दिन से बहुत कुछ, अधिकाधिक, शुरुआत करते हुए
अब, हर दिन, हर घंटे, हर सेकंड,
और भी अधिक रोमांचक, परिपूर्ण, मंत्रमुग्ध करने वाला होता जा रहा है।
लिंग, अद्भुत। तुम और भी बेहतर होते जाओगे।
अपने अस्तित्व की अद्भुतता से, स्वयं से अवगत रहो।
पृथ्वी, और आपके आसपास की हर चीज। आप
इसमें और अधिक गहराई से शामिल होना
आपके आसपास जो कुछ भी हो रहा है,
जिन लोगों से आप मिलते हैं, जिन कार्यों का आप सामना करते हैं, और
जो बच्चे आप देखते हैं, और जो कुछ भी
आपके जीवन में आता है। आपको इसका एहसास होगा, और
बच्चे की तरह, धीरे-धीरे और अधिक शामिल होते जाना।
पूरी तरह से जीना, हर पल का आनंद लेना,
आप निश्चिंत और स्वतंत्र महसूस करेंगे।
अधिक से अधिक गतिविधियाँ करें, और कुछ
एक मनोरंजक खेल की तरह, जिसे आप खेल सकते हैं, और
नाचो, हिलो-डुलो और आनंद लो। और आपकी गतिविधि-
रिश्ते वैसे ही रहेंगे जैसे आपके बचपन में थे।
बच्चा, स्वतंत्र और निर्मल, सहज, आनंदित।
जैसे-जैसे आप चीजों में अधिकाधिक रुचि लेने लगते हैं, वैसे-वैसे आप चीजों में और अधिक रुचि लेने लगते हैं।
एक समय था जब वे रचनात्मक, प्रतिभाशाली और सक्षम हुआ करते थे।
हर चीज़ को एक मज़ेदार खेल बना दें। आप फिर से

खेलना और आनंद लेना याद रखें, अपने द्वारा
अपनी स्वयं की रचनात्मकता और कल्पना का उपयोग करते हुए,
प्रतिभा, खोई हुई सहजता को पुनः प्राप्त करने की क्षमता,
आपकी सहजता, आपकी ताजगी—यह सब अपने आप आ जाएगा।
बाहर निकलें और आपको इसके साथ सहज महसूस होगा।

खुशियाँ पैदा करना
अपनी सोच बदलें

अब से, आप धीरे-धीरे फिर से
यह समझें कि सुख और दुख दोनों ही कारणों से होते हैं।
अपने विचारों के अनुसार, जिस तरह से आप सोचते हैं
परिस्थितियाँ। आप अपनी स्थिति बदल सकेंगे।
विचार, जिस तरह से आप स्थितियों के बारे में सोचते हैं।
आप अपने विचारों को इस ओर मोड़ सकेंगे
सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान दें।
जीवन का आनंद लें, हर दिन का लुत्फ़ उठाएं। आप बेहतर बन जाएंगे।
मुझे इस बात का अधिकाधिक एहसास हो रहा है कि यदि जीवन की परिस्थितियाँ
हमेशा आपकी इच्छानुसार नहीं, आपको
बिना हताशा के, उनमें बदलाव लाने के लिए काम करें।
बिना क्रोध के, बिना परेशान हुए। आप
जो चीजें सही नहीं हैं, उन्हें बदलने के लिए काम करेंगे।
आप उन्हें चाहते हैं, लेकिन आप इसे शांत भाव से करेंगे।
मन को शांति मिले, मन शांत रहे और मन में सुकून रहे।
जगत।

आपको धीरे-धीरे इस बात का एहसास होता जाएगा कि
जीवन में हर किसी को परेशानियां आती हैं, लेकिन आप
साथ ही, इस बात का भी ध्यान रखें कि जैसे-जैसे आप अधिक परिपक्व होते जाएंगे,
ताकि आप शांत मन से समस्याओं का सामना कर सकें।
पूरी ताकत और दृढ़ संकल्प के साथ काम करने के लिए
उनमें सुधार करें। जब आप बदलाव नहीं कर सकते
आप चीजों को शांति से स्वीकार करेंगे, आप शांत रहेंगे।
इस बात से अवगत कि क्रोध और हताशा से कोई लाभ नहीं होता।
आपको एहसास होगा कि जीवन बहुत अनमोल है और बहुत
परेशान होने में समय बर्बाद करना बहुत अच्छा है
छोटी-छोटी बातें, छोटी-छोटी परेशानियाँ। आज से शुरू करते हुए,
आप हर उस चीज को बदलने के लिए काम करेंगे जो
परिवर्तनीय जिसे आप शांति के साथ बदल सकते हैं
बिना परेशान हुए, बिना हताश हुए, मन को शांत रखें।
बिना क्रोध के। आप धीरे-धीरे कम होते जाएंगे।
भविष्य को लेकर चिंतित, समस्याओं के बारे में
भविष्य, भविष्य के खतरे जो कभी खत्म नहीं होंगे
ये सब तो वैसे भी हो ही जाता है। आप जिन चीजों के बारे में चिंता करते हैं, उनमें से ज्यादातर तो हो ही जाती हैं।
वैसे भी ऐसा नहीं होगा। तुम जाने दोगे।
चिंताएं दूर हो जाएं, आप दिन का आनंद लेंगे, आप इसे होने देंगे
आप खुद जाइए, आपको मजा आएगा, क्योंकि चिंताएं
अपने जीवन से बाहर निकल जाओ।

सहानुभूति और सम्मान के साथ जीना,
और सद्भाव

और दिन-ब-दिन आप खुद को और अधिक पाते जाएंगे।
और पृथ्वी के साथ शांतिपूर्वक जीवन जीने में अधिक सफल।
ब्रह्मांड के साथ, अपने आप से, अपने आस-पास की हर चीज से
आप, बिना किसी अनावश्यक चिंता के। जैसे-जैसे हर दिन
समय बीतने के साथ-साथ आपको और अधिक शांति का अनुभव होगा।
और अधिक जीवंत, जीवन का अनुभव करते हुए, आनंद लेते हुए
हर पल को जियो, आज जियो, आनंद लो

जैसे-जैसे आप इन्हें अनुमति देते हैं, हर दिन और अधिक से अधिक
विचार आपके दिमाग के पीछे चले जाते हैं। वे
जैसे-जैसे आप उन्हें अनुमति देते जाएंगे, वे और भी अधिक इसी तरह होते जाएंगे।
अपने जीवन का मार्गदर्शन करें। आप उत्तरोत्तर अधिक सक्षम होते जाएंगे।
अपने जीवन की जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए, और करेंगे
आप स्वयं यह निर्धारित करने में सक्षम हों कि वास्तव में क्या है
जीवन में आवश्यक गतिविधियाँ शामिल हैं।

आप लगातार बढ़ती आवृत्ति के साथ-
और अधिक से अधिक गहरी रुचि लेने लगे और
दूसरे लोगों के प्रति जागरूक होना, यह देखना कि दूसरे लोग
समस्याएं होंगी, और आपको उनकी जानकारी होगी।
समस्याओं को सुलझाने में सक्षम होने के साथ-साथ, जैसे-जैसे आप कम होते जाते हैं, आप उनकी मदद करने में भी सक्षम होते जाते हैं।
और अपने बारे में कम चिंतित रहें, और अधिक
दूसरों के प्रति चिंतित, अधिकाधिक जागरूक
अपने आस-पास के अन्य व्यक्तियों की सुंदरता को पहचानें।
जैसे-जैसे दिन बीतते जाएंगे, आप खुद को और अधिक पाते जाएंगे।
दूसरों की भावनाओं से अवगत और उनकी परवाह करने वाला
अन्य लोगों में आपकी गहरी रुचि होगी।
आपके आस-पास, लोग आपको और भी ज्यादा भूलते जा रहे हैं-
स्वयं के बारे में विशेष रूप से चिंतित न होना,
आत्म-सचेत न होना, दूसरों को अपनी अविवेकी अभिव्यक्ति देना-
पूरा ध्यान देना, उनमें और उनके बारे में सचमुच रुचि रखना
जीवन, उनके विचार और बातें, अच्छा महसूस करना, और
शांत, खुश और स्वाभाविक।

आपको एहसास होगा कि आपके आस-पास हर कोई
कमोबेश असुरक्षित महसूस करता है, और पूरी तरह से सहज महसूस नहीं करता।
दूसरों के साथ सुरक्षित महसूस करें। और आपको और भी बहुत कुछ पता चलेगा।
जितना अधिक दूसरे चाहते हैं कि आप उन्हें पसंद करें, उतना ही वे
वे यह महसूस करना चाहते हैं कि वे मायने रखते हैं, कि वे
महत्वपूर्ण। और एक बार जब आप यह समझ जाएंगे, तो यह...
यह आपके अस्तित्व का अधिकाधिक हिस्सा बनता जाता है,
दूसरों को अच्छा महसूस कराने में सक्षम होना
खुद। आपको धीरे-धीरे यह एहसास होता जाएगा कि
वे खुश रहने, प्यार करने और महसूस करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।
वे अपने बारे में अच्छा महसूस करेंगे, और आप भी ऐसा कर पाएंगे।
दूसरों के साथ सहानुभूति रखना और उनकी भावनाओं को समझना,
अपनी भावनाओं और असुरक्षा के साथ, अपने

दयालु बनने की, अच्छा बनने की, दूसरों के लिए कुछ करने की इच्छा
अन्य लोग भी।

आप दूसरे लोगों के साथ सहज महसूस करेंगे। आप होंगे-
समय बीतने के साथ-साथ सहानुभूति की भावना बढ़ती जाती है।
आप दूसरों की मदद कर सकेंगे, दूसरों को सहायता प्रदान कर सकेंगे।
अच्छा महसूस करना, दूसरों को जीवन का आनंद लेने में मदद करना। और जैसे-जैसे आप
दूसरों को जीवन का आनंद लेने में मदद करें, आप भी इसका आनंद ले सकेंगे।
समय बीतने के साथ-साथ आप स्वयं को और अधिक समझने लगते हैं।

सामान्य सुझाव
कल्याण

और हर दिन, जब आप सुबह उठते हैं-
आपको अंदर से उत्साह का अनुभव होगा।

ऊर्जा और अंतर्निहित आनंद की भावना, उत्सुकता के साथ
बिस्तर से उठो और चलने लगो।
अच्छा, तरोताज़ा, जागृत, तनावमुक्त, ऊर्जा से भरपूर।
जब मन में आनंद और खुशहाली का अहसास होता है,
आप सुबह उठते हैं। और पूरे समय
आज का दिन, जीवन के आनंद और जीवंतता की अनुभूति से भरा हुआ है।
ऊर्जा, और जैसे ही आप सुबह उठते हैं
नए दिन की योजना बनाना कितना अच्छा रहेगा!
आगे बढ़ें। आप तरोताज़ा, मजबूत और ऊर्जावान महसूस करेंगे।
आप स्वस्थ रहेंगे, क्योंकि आप शांति से और अच्छी नींद सो चुके होंगे।
यह जानकर शांति मिलती है कि जीवन के प्रत्येक दिन आगे बढ़ते रहते हैं,
जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ेगी, आपको इसका आनंद और भी अधिक मिलता जाएगा।
और हर चीज के बारे में अधिक से अधिक जागरूक होते जाना
सुंदरता, और हर रहस्य और अद्भुत चीज़
जो आपको घेरे रहता है, जैसे-जैसे आप अधिक और
ब्रह्मांड की अद्भुत प्रकृति के बारे में अधिक जागरूक होना-
कविता और जीवन।

नींद के लिए सुझाव

और हर रात जब आप सोने जाएंगे, तो आप
आप सहज और तनावमुक्त महसूस करेंगे, आपको आराम और शांति का अनुभव होगा।
यह जानते हुए कि हर दिन एक नया रोमांच है।
हालांकि कुछ दिनों में समस्याएं भी आएंगी और
जिन चीजों को हम पसंद नहीं करते, हर दिन एक नया अनुभव होगा।
रोमांच। अब से, हर रात जब आप सोने जाते हैं।
रात में, आप शांत और निश्चिंत रहेंगे, आपका मन शांत रहेगा।
और आपका शरीर शांत, स्थिर और स्थिर रहेगा।
आराम महसूस करें। आप शांति से, चैन से सो सकेंगे।
क्या आप वैसे ही सो सकते हैं जैसे आप बचपन में सोते थे?
बच्चा—इतना शांत, इतना सहज, इतना पूरी तरह से तरोताज़ा
शांति। आपको बहुत अच्छी नींद आएगी। आप आराम से सो सकेंगे।

चैन से सोएं, यह जानते हुए कि आपके पीछे
ध्यान रहे, दिन-ब-दिन आप जीना सीख रहे हैं।
अधिक पूर्णतः, अधिक गहराई से। जैसे-जैसे समय बीतता है, आप
वे अधिकाधिक ज्ञान के साथ जीवन व्यतीत करेंगे, और
आप खुद को वैसे ही सोने देंगे जैसे एक बच्चा सोता है।
जब बच्चा अच्छा और बहुत सुरक्षित महसूस करता है।
बहुत अच्छी नींद आती है, और बहुत शांत रहती है, और जब आप
सुबह उठो, तुम पूरी तरह से तरोताजा होगे।
बहुत तरोताजा और शांत महसूस कर रहा हूँ।

कार्य संबंधी सुझाव

आप अपने जीवन और हर चीज से संतुष्ट रहेंगे।
आपके आस-पास। आपको बहुत खुशी और आनंद मिलेगा।
जीने और आनंद लेने के लिए एक और दिन मिलना, हर
दिन भर। और जब आप काम पर होंगे, तब आप ऐसा कर पाएंगे।
किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित करें, और उसमें पूरी तरह से लीन हो जाएं।
आप सौंपे गए कार्य में शामिल होंगे। आप सक्षम होंगे

वे भी इसमें तल्लीन और शामिल हो जाते हैं।
आपके आस-पास के लोग। जब आप काम करेंगे, तो आप होंगे
अच्छी तरह और कुशलता से काम करने में सक्षम, सक्षम
ध्यान केंद्रित करने में सक्षम, अपने काम का आनंद लेने में सक्षम और सक्षम
कार्य का आनंद लेना।

वर्तमान जागरूकता को बढ़ाना

और आप जो कुछ भी करते हैं उसका आनंद लेने में सक्षम हों—
आपके आसपास के लोग, खाना खाते समय आपका व्यवहार...
शांतिपूर्वक और मन की शांति के साथ। आनंद लेने में सक्षम।
जो पानी आप पीते हैं, उससे मन को शांति और सुकून मिलता है।
और आराम से, सुंदरता के हर पहलू का आनंद लेते हुए-
सुंदर, अद्भुत पृथ्वी। आप आनंद उठा सकेंगे।
आप जो कुछ भी देखते और छूते हैं, और आप वही होंगे-
स्पर्श और उसकी सुंदरता के प्रति अधिक जागरूक बनें
स्पर्श करने से आप धीरे-धीरे अधिक जागरूक हो जाएंगे।
सुगंधों और महकों की, और हर एक की-
अपने आस-पास की चीजों के बारे में। और आप अधिक जागरूक हो जाते हैं।
आपकी इंद्रियों की सभी सुंदरताओं में से, जैसा कि आप देखते हैं,
और सुनो, छुओ, सूंघो और महसूस करो।
आप लोगों के प्रति अधिकाधिक जागरूक होते जाते हैं
अपने आस-पास। आप धीरे-धीरे अधिक जागरूक होते जाते हैं।
उनकी अद्भुत प्रकृति के बारे में, उनकी गहराई के बारे में
उनके संघर्षों और कठिनाइयों के कारण
समस्याएं।

पहले के सुदृढ़ीकरण
सुझाव

और जैसे-जैसे आप अधिक से अधिक जागरूक होते जाते हैं
कि आपका जीवन अभी शुरू ही हुआ है, और

सुंदर जीवन जीने की जो संभावनाएं मौजूद हैं
हर समय, आप अधिक प्राप्त कर सकेंगे और
अधिक शांति, मन की शांति, जागरूकता और
शक्ति, स्वास्थ्य और ऊर्जा की अनुभूति, जो
जैसे-जैसे दिन बीतेंगे, आपका मन बढ़ता जाएगा।
शांति और सुकून। आप मजबूत और स्वस्थ महसूस करेंगे।
और बहुत जीवंत और सजीव, और वह भावना
अपने अस्तित्व में व्याप्त हो जाओ। तुम अधिक जागरूक हो जाओगे।
इसका, लेकिन यह आपके पीछे मौजूद होगा।
आज से, हर दिन, अपने मन को केंद्रित करो।

हर दिन ऐसा लगेगा मानो यह आपके जीवन का पहला दिन हो।
जीवन। आप धीरे-धीरे ऐसा महसूस करने लगेंगे जैसे
यह बहुत अद्भुत है, क्योंकि आप चीजों को फिर से देख पाते हैं।
एक नए तरीके से, हर चीज का अनुभव करें
एक नया और ताज़ा तरीका—वह तरीका जिसका अनुभव आपने शायद किया हो।
आपने इसे बचपन में महसूस किया था, जैसे ही आप शुरुआत करते हैं...
घास, फूल और पेड़ों को देखो
और पक्षियों के बारे में। आपको उनकी मौजूदगी का एहसास होता है।
नाजुक बनावट। आपको इसका एहसास होता है।
उनके अस्तित्व के विवरण। आपको इसका एहसास होता है।

जब भी हवा का झोंका आपको छूता है, आप सहज महसूस करते हैं।
अपने हाथों से किए जाने वाले हर काम के प्रति जागरूक रहें।
और आपके हाथों की ताकत, और जीती हुई शक्ति-
आपके हाथों की अद्भुत कुशलता और हेरफेर करने की क्षमता, और
आपके शरीर की अद्भुत क्षमताओं का। आप...
बहुत सी चीजों के बारे में अधिक से अधिक जागरूक होना
जिसे आपने हल्के में लिया है, और आप उसे समझने लगते हैं।
उन्हें एक नए तरीके से देखें, अब बासी नहीं, नहीं
अब यह वह चीज नहीं रही जिसकी आपको आदत थी, अब और नहीं
कोई ऐसी चीज जिस पर आपका ध्यान ही न जाए—
बिल्कुल तरोताजा, मानो अभी-अभी इस धरती पर आए हो।
नए सिरे से शुरुआत।

और आप जीवन की चुनौतियों का सामना करना शुरू कर देते हैं।
हर दिन शांत मन से, शांत और शांतिपूर्ण तरीके से।
मन। ज़िंदा रहना कितना अच्छा है, और इसके साथ।
शांति, और अपनी शक्ति को महसूस करना
अस्तित्व, जीवन शक्ति और स्वास्थ्य का प्रवाह
अपने अस्तित्व से, आप उन चीजों को बदल सकेंगे।
जिसे हर दिन बदला जा सकता है। लेकिन वे चीजें
जिसे बदला नहीं जा सकता, उसे आप स्वीकार कर लेंगे।
मन की शांति और सुकून, यह जानकर कि जीवन
चाहे कितनी भी समस्याएं हों, जीवन कितना भी सुंदर हो सकता है।
आपको सामना करना पड़ सकता है।

आप धीरे-धीरे इसमें और अधिक तल्लीन होते चले जाएंगे
आपके काम का आपके आस-पास के लोगों पर प्रभाव पड़ता है।
जीवन के चमत्कारों के बारे में बहुत कुछ अनुमान लगाया।
सोचने, महसूस करने, बोलने और योजना बनाने में सक्षम होना, और
कल्पना कीजिए, और अपने मन के आश्चर्यों में और

आपका अस्तित्व, और उन्हें अपने जीवन में उपयोग करने में सक्षम होना
काम और अपने आस-पास के लोगों के साथ। प्यार करना
प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक प्राणी जिसे आप
प्रकृति को देखना और उसके प्रति अधिकाधिक जागरूक होना।
अधिकाधिक परिपूर्णता से जीना, अधिकाधिक
गहराई से, हर दिन, अभी से शुरू करते हुए। और जैसे ही आप अनुमति देते हैं
ये विचार आपके मन के पिछले हिस्से में आते रहते हैं,
अब से आपको धीरे-धीरे और अधिक महसूस होने लगेगा
मन की शांति, सुकून और स्थिरता।
जीवंत, मजबूत और ऊर्जावान शरीर, और शांति
मन का। आप धीरे-धीरे अधिकाधिक तनाव महसूस करने लगते हैं।
सहजता, शांति और जीवंतता, और आप सब कुछ देख पाते हैं
एक नए, ताज़ा, नए और खूबसूरत तरीके से। आपका जीवन
और भी अधिक अद्भुत होता जाएगा और
रोमांचक। आप कई इच्छाओं को पूरा कर पाएंगे।
आपके पास अभी से ही कई संभावनाएं मौजूद हैं, इसलिए
अब इन विचारों को अपने मन के पीछे जाने दें।
मन। उन्हें अपनी इच्छानुसार आपके जीवन का मार्गदर्शन करने दें।
वे अब से, आपकी इच्छा के अनुसार, आपके जीवन का मार्गदर्शन करेंगे।
उन्हें अपने दिमाग के पीछे जाने दो, और
अब, जैसा आप चाहें, आप और अधिक बन सकते हैं और
अपने आस-पास की हर चीज के प्रति अधिक सतर्क, अधिक और
जीवंत ऊर्जा के साथ जीवन जीना शुरू करने के लिए अधिक तैयार,
और मन की शांति के साथ, जैसे आप अब बन रहे हैं

अधिक सतर्क और आंखें खोलने के लिए तैयार होकर, शुरू करें-
अब अपनी आंखें खोलने का समय आ गया है।

बढ़ाने के लिए सुझाव
आत्म-सम्मान

टी. एक्स. बार्बर, पीएच.डी.
एशलैंड, मैसाचुसेट्स

1. सबसे पहले, मैं उन सभी चीजों को खोजता हूँ और उन पर जोर देता हूँ
प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सकारात्मक विशेषताएं
मैं ग्राहक के बारे में जो कुछ भी देख सकता हूँ। मैं हूँ
हमेशा ऐसे कई गुण खोजने में सक्षम।
और मैं ईमानदारी से ग्राहक को उनके बारे में बताता हूँ।
हमारी चर्चा में अंतरालों का उपयोग करते हुए, कथनों का प्रयोग करें
जैसे कि निम्नलिखित:

आपने इतना कुछ किया है [या इतनी मेहनत की है]
आपने अपने जीवन में बहुत कठिन परिस्थितियों का सामना किया है या बहुत संघर्ष किया है।
आपने इतनी सारी बाधाओं को पार कर लिया है।

कठिनाइयाँ [दुर्भाग्य, बीमारियाँ, अस्वीकृति]

प्रियजनों की मृत्यु आदि।

आपने अपने जीवन में कई लोगों की मदद की है।
ज़िंदगी।

आपने बेहद कठिन परिस्थिति में अच्छा प्रदर्शन किया।

आप वाकई लोगों की परवाह करते हैं।

आपमें बहुत सहानुभूति और प्रेम है
अन्य जिन्हें आप नहीं कर पाए हैं
अभिव्यक्त करना।

आप एक दयालु व्यक्ति हैं।

आपके पास इतना कुछ है जो आपने नहीं किया है
इस्तेमाल करना शुरू कर दिया—और भी ज्यादा प्यार, इतना
कहीं अधिक दक्षता, बहुत अधिक
सहज रहने की क्षमता, जीवन का आनंद लेने की क्षमता, जीने की क्षमता
पूरी तरह से।

इन प्रकारों को बीच-बीच में शामिल करने के अलावा
हमारी चर्चाओं में दिए गए कथनों में, मैं उन्हें भी शामिल करता हूँ।
उन्हें सम्मोहन प्रक्रिया में सुझावों के रूप में शामिल करें।
सक्रिय प्रक्रियाएं; उदाहरण के लिए, इसके बाद
ग्राहक को बार-बार सुझाव दिए गए हैं
गहरी विश्राम की अवस्था में, उसे या उसे दिया जा सकता है
विभिन्न विषयों पर सुझावों की श्रृंखला,
बीच-बीच में यह सुझाव भी दिया गया है कि "शुरू करना
अब आप अपने काम पर अधिक ध्यान देना शुरू कर सकते हैं।
खूबियां और सकारात्मक पहलू... आप कर सकते हैं
अपनी क्षमताओं के प्रति अधिक जागरूक बनें

बाधाओं को पार करें... आपकी देखभाल और
लोगों के लिए प्यार... आपकी बढ़ती क्षमता
"शांत रहो और जीवन का आनंद लो," इत्यादि।

एक दूसरा सम्मोहन-सुझावात्मक दृष्टिकोण जो

आत्मसम्मान बढ़ाने का लक्ष्य रखता है, जो इससे प्राप्त होता है
यह तथ्य कि कम आत्मसम्मान वाले ग्राहक
आमतौर पर माता-पिता द्वारा आलोचना की गई है या
अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति अपने प्रारंभिक जीवन में
अपने जीवन में, उन्होंने आलोचना को शामिल किया है-
उनकी आत्म-छवियों में पूर्वाग्रह। चिकित्सा में
सत्रों में, हम विनाशकारी आलोचना का पता लगाते हैं-
ग्राहकों को पक्षकारों से प्राप्त हुए व्यंग्य-
माता-पिता, भाई-बहन या अन्य महत्वपूर्ण लोग
तुम मूर्ख, बेवकूफ, बदसूरत, अनाड़ी, सड़े हुए हो।
अच्छा नहीं है," इत्यादि)। हमारे द्वारा पता लगाने के बाद
निम्न के कुछ या कई मूल
आत्मसम्मान के संबंध में, मैं निम्नलिखित तरीके से आगे बढ़ता हूँ।
सम्मोहन-संबंधी सत्र। मैं पहले देता हूँ
ग्राहक (और अप्रत्यक्ष रूप से स्वयं) के सुझाव
गहरी विश्राम के लिए और फिर, जब
ग्राहक और मैं दोनों ही आंखों के संपर्क में सहज महसूस कर रहे हैं।

जब मैं बंद होता हूँ, तो मैं ग्राहक से अपने "अंदरूनी" दृष्टिकोण से बात करता हूँ।
स्वयं" ~उदाहरण के लिए, कुछ इस प्रकार:

अब हम समझते हैं कि आपको ऐसा क्यों लगा।
वे अनाकर्षक, बुद्धिहीन और नापसंद करने योग्य थे।
सक्षम। अब यह स्पष्ट है कि आपकी माँ के पास एक
अत्यधिक आक्रोश और क्रोध
और वह न तो तुमसे और न ही किसी और से प्यार कर सका।
क्योंकि उसके अपने पिता ने ही उसे अपमानित किया था।
और इससे उसे पूरी तरह से नापसंद और महत्वहीन महसूस हुआ।
कम। यह स्पष्ट है कि आप उस समय बहुत छोटे थे।
समझें कि आपकी माँ लगातार ऐसा क्यों करती है
उसने तुम्हें नीचे गिरा दिया और तुम पर चिल्लाया और तुम्हें मजबूर किया
मुझे लगता था कि आपमें कुछ गड़बड़ है।
अब आप देख सकते हैं कि आपके बारे में आपकी नकारात्मक भावनाएँ कैसे
आप स्वयं नकारात्मक सुझावों के कारण थे
आपकी माँ से लगातार प्राप्त होता था, जो कि
हर चीज और हर किसी के बारे में नकारात्मक सोच रखने के कारण।
उसकी अपनी पीड़ा। अब आप तोड़ना शुरू कर सकते हैं।
आपके द्वारा दिए गए नकारात्मक सुझावों के माध्यम से-
जब आपको यह समझ आ जाए, तो आप नकारात्मकता से बाहर निकलना शुरू कर सकते हैं।
आप इतने समय से सक्रिय सम्मोहन में हैं
कुछ वर्षों बाद, आप अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानना शुरू कर सकते हैं।
जिसे इतने लंबे समय से दबाकर रखा गया है। आप कर सकते हैं
यह बात और भी स्पष्ट होती जा रही है कि जब तक आप
वे नकारात्मक रूप से सम्मोहित हो गए थे और आपकी बात पर विश्वास कर लिया था।
वे मूर्ख, बदसूरत और बेकार थे, तुमने उन पर प्रतिक्रिया दी।
आपके आस-पास की घटनाएं और लोग

आत्मविश्वासहीन, भयभीत तरीके से, जो कि...
अपने विश्वासों को दृढ़ करें। अब आप आगे बढ़ना शुरू कर सकते हैं।
इन नकारात्मक सुझावों को छोड़ दें और सकारात्मक जीवन जीना शुरू करें।
अपने वास्तविक स्वरूप को, धीरे-धीरे और अधिक महसूस करते हुए
हर दिन जब आप अच्छे, दयालु, प्यार करने वाले और
एक प्यारा इंसान। हर दिन आप कम प्यारे होते जा रहे हैं।
और कम भयभीत, अधिक से अधिक सहज, अधिक
और जीवन का अधिक आनंद लेने और अपने सच्चे स्वरूप को जीने में सक्षम होना।
स्वयं। [जोर दिया गया]

3. सम्मोहन-सुझावात्मक दृष्टिकोण के भाग के रूप में

आत्मसम्मान बढ़ाने के लिए, मैं अतिरिक्त प्रयास करता हूँ।
ग्राहकों के लिए सेट टेप। ये टेप,
जो तब बनाए जाते हैं जब ग्राहक और मैं साथ होते हैं।
मेरे कार्यालय में, गहन सुझावों से शुरुआत करें
विश्राम, उसके बाद विशिष्ट सुझाव
जिनका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से उद्देश्य बढ़ाना है
ग्राहकों को ध्यान केंद्रित करने के लिए मार्गदर्शन करके आत्मसम्मान बढ़ाना।
उनकी अंतर्निहित शक्तियों, गुणों और
सकारात्मक गुण। ग्राहकों से अनुरोध किया जाता है कि वे
महीने में एक बार घर पर कैसेट टेप सुनें
आगामी सप्ताह के दौरान किसी दिन, ताकि

खुद को पूरी तरह से आराम करने दें, और विचारों को आने दें
"अपने मन की गहराई में उतरें।" हालाँकि ये
टेप प्रत्येक ग्राहक के लिए व्यक्तिगत रूप से तैयार किए जाते हैं, वे
आम तौर पर सकारात्मक पहलुओं पर जोर दिया जाता है
जिन ग्राहकों की उपेक्षा की गई है या जिन्हें सहायता नहीं दी गई है-
दबाया गया है और जिसे छोड़ा जा सकता है और
विस्तृत। सुझावों के प्रकारों के उदाहरण-
सम्मोहन में शामिल किए गए कार्य-
आपत्तिजनक टेप निम्नलिखित हैं:

आपमें बहुत स्नेह, चिंता और प्रेम है।
दूसरों के लिए जिन्हें आप दबाकर रखते हैं और अपने भीतर रखते हैं
आप... अब आप इन अच्छी बातों को व्यक्त करना शुरू कर सकते हैं।
भावनाएँ... दयालु, देखभाल करने वाले, अच्छे लोगों को अनुमति देना
अपनी भावनाओं को दूसरों तक पहुँचाने के लिए... आप शुरुआत कर सकते हैं।
जैसे-जैसे आप मुक्त होते जाते हैं, वैसे-वैसे आप अपने सच्चे स्वरूप के और अधिक करीब आते जाते हैं।
दूसरों के प्रति आपकी गर्मजोशी और सहानुभूति।

अब से आप और भी अधिक बन सकते हैं
अपने उस वास्तविक स्वरूप के प्रति जागरूक रहें जो प्रकट हो रहा है।
और आप खुद की आलोचना करना बंद कर सकते हैं...
आप अपने किए के लिए खुद को दोष देना बंद कर सकते हैं।
आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था या आपने ऐसा नहीं किया।
आपको जो करना चाहिए था, वही करें, और आप कर सकते हैं।
जैसे आप दूसरों को क्षमा करते हैं, वैसे ही स्वयं को भी क्षमा करें...
आप दूसरों के प्रति जितने दयालु हैं, उतने ही दयालु स्वयं के प्रति भी हो सकते हैं।

जितना प्रेम आप दूसरों से करते हैं, उतना ही प्रेम स्वयं से भी करें।
...आप अपने ऊपर होने वाली आलोचना और दोषारोपण करना बंद कर सकते हैं-
स्वयं को, और तुम मुक्त हो सकते हो—अधिक से अधिक मुक्त।
अपने वास्तविक स्वरूप में रहना।

अब से, आप अधिकाधिक अनुमति दे सकते हैं
खुद को वह व्यक्ति बनने दें जो आप बन सकते हैं... एपी-
एक बार फिर सराहना और आभार व्यक्त करते हुए कि मैं ऐसा कर पा रहा हूँ।
देखना, सुनना, सूंघना, छूना, जीवित रहना...
फिर से सराहना करें जैसे कि यह आपका पहला दिन हो।
धरती, मानो तुमने पहले कभी सूरज की गर्मी महसूस ही न की हो।
मैंने कभी किसी पक्षी को गाते नहीं सुना, कभी किसी फूल की सुगंध नहीं सूँघी।
इससे पहले... बारिश को छूने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।
और एक पत्थर, ताकि बच्चों की हंसी सुन सकूँ और
समुद्र की आवाज़, घास की खुशबू और
स्वादिष्ट भोजन की सराहना करना, रंगों को देखना
धरती और तारे... एक बार फिर से सराहना करते हुए
आपके शरीर में ताकत और शक्ति... महसूस हो रही है
ऊर्जा और स्वास्थ्य स्पंदित और प्रवाहित हो रहे हैं।
आपके अस्तित्व के माध्यम से... पूर्व को फिर से महसूस करना-
उत्साह और उमंग और इस भावना का
वह जीवंतता जिसे इतने लंबे समय से दबा दिया गया है
लंबा... आनंद लेने के लिए और अधिक से अधिक तैयार,
मज़े करो, खेलो, हँसो और गाओ... और भी
और खुद होने और जीवित रहने में और भी अच्छा महसूस करना।
[महत्व जोड़ें]

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 120 पुस्तिका

बार्नेट की यस-सेट विधि
अहंकार को मजबूत करना

एडगर ए. बार्नेट, एम.बी., बी.एस.

किंग्स्टन, ओंटारियो, कनाडा

संकेत

अहंकार को मज़बूत करने की यह विधि अनुशंसित है।
अन्य विधियों के उपयोग के बाद मरम्मत की गई
रोगी के आत्मसम्मान को बढ़ाएं; अन्यथा, रोगी-
जिन मरीजों में आत्मविश्वास की कमी होती है, वे आमतौर पर असफल हो जाते हैं।
दूसरे चरण और आगे के चरणों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए
काम करना पड़ेगा। यह विधि उपयुक्त हो सकती है।
अधिक स्वीकृति को सुगम बनाने में मूल्यवान
अपनी भावनाओं को बढ़ावा देने में
आत्मविश्वास और आत्मसम्मान। आइडियोमोटर उंगली
इसका उपयोग करने से पहले संकेत स्थापित किए जाने चाहिए।
विधि। (संपादक)

पहला चरण। मानवता के महत्व में विश्वास व्यक्त करें।
और महत्व, रोगी की सहमति प्राप्त करना-
इस विश्वास का निर्माण।

अब, मैं चाहता हूँ कि आपका अवचेतन मन
बहुत ध्यान से सुनो। और जब सबसे गहरा हिस्सा

आपका मन ध्यान से सुन रहा है, आपका 'हाँ'
उंगली उठाकर मुझे संकेत दे सकते हैं। [विराम] अच्छा। और
बहुत ध्यान से सुनते रहिए।

मेरा मानना है कि प्रत्येक मनुष्य अद्वितीय है।
और महत्वपूर्ण। क्या आप सहमत हैं?” [यदि रोगी
यदि उत्तर "नहीं" है, तो इस बारे में और अधिक छानबीन की जा सकती है।
आइडियोमोटर सिग्नलिंग के साथ किया गया। एक और ऐप-
दृष्टिकोण यह कहना है, "भले ही आप सहमत न हों
मेरे साथ, क्या आप मुझ पर विश्वास करते हैं जब मैं कहता हूं कि मैं
मेरा मानना है कि प्रत्येक मनुष्य महत्वपूर्ण है।
और अद्वितीय?]

दूसरा चरण। रोगी को उसे स्वीकार करने के लिए राजी करें।
स्वयं को एक महत्वपूर्ण और सार्थक व्यक्ति के रूप में समझना
मनुष्य।

मुझे विश्वास है कि आप, (मरीज का नाम),
अद्वितीय और विशेष—ठीक वैसे ही अद्वितीय और महत्वपूर्ण-
वह किसी भी अन्य इंसान की तरह ही है। क्या आप सहमत हैं?
[इस प्रश्न का उत्तर आमतौर पर विरोध के साथ दिया जाएगा-]
काफी सोच-विचार और विलंब के बाद।

जब मरीज "हां" में जवाब दे, तो पूछें: "क्या
क्या आपके मन के भीतर का कोई ऐसा हिस्सा है जो ऐसा नहीं मानता?
क्या आप मुझसे पूरी तरह सहमत हैं? [यह एक पुनः जाँच है]
किसी छिपी हुई अहं अवस्था या व्यक्तित्व के किसी भाग के लिए
यह अभी भी नकारात्मक है। यदि ऐसा कोई भाग मौजूद है,
अज्ञात रहने पर यह अहंकार को ठेस पहुंचा सकता है।
सुदृढ़ीकरण के सुझाव।]

तीसरा चरण। रोगी को अपनी स्थिति स्वीकार करने में मदद करें।
भावनाओं को समझें और हां कहने की आदत डालें। फिर, उन्हें जाने दें।
पुरानी, नकारात्मक भावनाएँ।

मुझे पता है कि सभी मनुष्यों में असहजताएँ होती हैं-
आरामदायक भावनाएँ और साथ ही साथ आरामदायक एहसास-
और मुझे पता है कि आपके मन में भी ऐसी भावनाएँ रही हैं।
असहज हैं। मुझे पता है कि आपको ऐसा हुआ है।
अन्य मनुष्यों की तरह, उन्हें भी दुख की भावनाएं महसूस होती हैं।
यदि आप इससे सहमत हैं, तो आपकी 'हाँ' वाली उंगली दिखाई देगी।
मुझे संकेत देने के लिए ऊपर तैरें। और आपके पास था
खुशी की भावनाएं, किसी भी अन्य इंसान की तरह
होना। अगर आप इससे सहमत हैं, तो फिर से अपना 'हाँ' कहें।
उंगली उठा सकती है। और आपको ये भावनाएं हुई हैं
क्या आपको भी अन्य लोगों की तरह गुस्सा नहीं आता?
और उनमें भी, अन्य मनुष्यों की तरह, प्रेम की भावनाएँ होती हैं।
होना। [संकेत की प्रतीक्षा करें, और यदि आवश्यक हो, तो पूछें,]
“क्या तुमने नहीं किया?” या “क्या तुमने नहीं किया?”] की भावनाएँ
डर, बिल्कुल अन्य मनुष्यों की तरह। और
सुरक्षा और संरक्षा की भावना, बिल्कुल किसी अन्य की तरह-
शरीर के अलावा।"

अब, ये सभी भावनाएँ सामान्य और मानवीय हैं।
अपनी भावनाओं को व्यक्त करें और आपको शर्म महसूस करने की आवश्यकता नहीं है।
मुझे इनमें से किसी के बारे में दोषी या शर्मिंदा महसूस होता है।

यह विश्वास रखें कि आपको अपनी सभी भावनाओं को व्यक्त करने का अधिकार है।
चाहे वे अप्रिय हों या नहीं, क्या आप
क्या आप सहमत हैं? [यदि उत्तर "नहीं" है, तो यह निर्धारित करने का प्रयास करें]
कारण। उदाहरण के लिए, शायद क्रोध पुनः-
इसे एक अस्वीकार्य भावना माना जाता है। तर्क करें
रोगी, किसी भी प्रकार के मूल्य को उचित ठहराते हुए
वह व्यक्ति जिस भावना को समस्याग्रस्त मानता है।]

मुझे विश्वास है कि आपको भी अपने अधिकारों पर उतना ही अधिकार है।
अन्य मनुष्यों की तरह ही दुख की भावनाएँ। यदि
यदि आप सहमत होते हैं, तो आपकी 'हां' वाली उंगली फिर से ऊपर उठ जाएगी।
[विराम] और आपको भी उतना ही अधिकार है अपने पर
अन्य मनुष्यों की तरह ही खुशी की भावनाएं महसूस करना,
क्या आप नहीं हैं? [विराम] और आपके पास उतना ही है
आपको भी उतना ही गुस्सा आने का अधिकार है जितना किसी और को;
आपके प्रेम की भावनाओं को पूरा करने का पूरा अधिकार है; उतना ही
आपके भय की भावनाओं और आपकी सुरक्षा के अधिकार के लिए।
क्या आप सहमत हैं?

“इन भावनाओं का होना आपका विशेषाधिकार है।”
और आपको दोषी, शर्मिंदा या
अपने किसी भी सामान्य मानवीय व्यवहार से शर्मिंदा होना
भावनाएं। आपको उन्हें अपने पास रखने का पूरा अधिकार है।
जब तक आपको उनकी आवश्यकता हो। लेकिन आपके पास एक और विकल्प भी है।
जब आपको उनकी आवश्यकता न हो तो उन्हें जाने देना आपका अधिकार है।
अब और नहीं। और अगर आप इन सब बातों से सहमत हैं,
आपकी ‘हां’ वाली उंगली फिर से ऊपर उठ जाएगी।” [विराम]

और इनमें से कोई भी पुराना, अप्रचलित, अनुपयुक्त-
उन सुखद भावनाओं को जो आप अपने भीतर लिए हुए हैं
आस-पास की जिन चीजों की आपको अब जरूरत नहीं है, उन्हें आप किराए पर दे सकते हैं।
जाओ। और अगर आपको लगता है कि आप किसी चीज को छोड़ रहे हैं...
अगर आप उन्हें अभी जवाब देंगे, तो आपकी 'हां' वाली उंगली अपने आप ऊपर उठ जाएगी।
[विराम] और आप उन पुरानी चीजों से मुक्त रह सकते हैं,
पुराने ज़माने की, असहज भावनाएँ। आप कर सकते हैं
अब उन्हें पूरी तरह से जाने दो। [विराम] आपके पास है
यदि आपको आवश्यकता हो तो उन आहत भावनाओं को व्यक्त करने का अधिकार है।
उन्हें वापस पाने का आपको अधिकार है;
अगर आपको जरूरत हो तो गुस्से की भावनाएं वापस लौटा दें।
कभी-कभी; आपको अपना अधिकार है
जब भी आपको जरूरत हो, डर की भावनाएं वापस आ सकती हैं।
लेकिन, जब आपको उनकी अब और आवश्यकता नहीं है, तो आप
आप खुश महसूस कर सकते हैं, आप प्यार महसूस कर सकते हैं, और आप
सुरक्षित और निश्चिंत महसूस कर सकते हैं।"

अब, मैं आपके अवचेतन मन से यह अपेक्षा करता हूँ कि...
एक प्रतिबद्धता बनाएं जिसका आप सम्मान करेंगे (पा-
ग्राहक का नाम) हमेशा। मेरा मतलब है कि आप
मैं उसकी भावनाओं का सम्मान करूंगा/करूंगी। और अगर आपकी असहमति...
चेतन मन ऐसा करने को तैयार है, आपकी 'हाँ' उंगली
ऊपर तैरने लगेगा। [‘हाँ’ संकेत की प्रतीक्षा करें।] आपको पसंद आएगा
उसे क्योंकि उसमें मानवीय भावनाएँ हैं और
उन भावनाओं का अधिकार। और क्योंकि आपको पसंद है
आप उसकी भावनाओं को सुनेंगे और
उन्हें इन गुणों के लिए नीचा न दिखाएं।

उन्हें रखने का अधिकार है। और आपको इसके उपाय मिल जाएंगे।
उन्हें सहज महसूस कराने में मदद करना– अच्छा है
ऐसे तरीके अपनाएं जो मददगार हों। कभी भी उसे नीचा न दिखाएं।
असहज भावनाओं के लिए, उसके लिए
उन्हें पाने का अधिकार है। उनकी बात सुनें, उनका सम्मान करें।
मैं उन्हें पसंद करता हूँ। मैं चाहता हूँ कि तुम हमेशा उनकी रक्षा करो।
आप उसे/उन्हें, जैसा कि आप बेहतरीन तरीके से करते आ रहे हैं, वैसे ही करें।
आप ऐसा कर सकते थे; लेकिन अब आपके पास बेहतर तरीके हैं।
उसकी रक्षा करना। उसकी भावनाओं को सुनना।
आपके पास बेहतर तरीके हैं। आपने बेहतर रास्ते खोज लिए हैं।
बेहतर तरीके। हमेशा बेहतर तरीके खोजें।
(मरीज का नाम) की देखभाल में।

और लोगों को उसे/उन्हें इसमें शामिल करने की अनुमति न दें।
नीचे। वह भी बाकी सब लोगों जितना ही अच्छा है/है।

किसी को भी उसे नीचा दिखाने का अधिकार नहीं है, इसलिए
उसे किसी भी ऐसे व्यक्ति से बचाएं जो ऐसा करना चाहता हो
ऐसा करो। हर समय उसका ख्याल रखो।
दरअसल, मैं चाहता/चाहती हूं कि आप उसकी देखभाल करें, लेकिन
उसकी देखभाल करना भी। (मरीज की) देखभाल करना।
नाम), उससे प्यार करो। अगर आपका अवचेतन मन
अगर वह ये सब करने को तैयार है, तो आपकी 'हाँ' वाली उंगली
उठाएगा।

और जब आप ये सब चीजें करते हैं, तो कुछ
अद्भुत चीजें होंगी: आपको बहुत अच्छा लगेगा
सुरक्षित, बेहद सुरक्षित। ऐसा लगता है जैसे आपके पास सब कुछ है।
उन अनेक सवालों के जवाब मिल गए जो पहले मुझे उलझन में डालते थे।
आप। आप इतना सुरक्षित, इतना निश्चिंत महसूस करेंगे कि आप
अब आप चीजों से निराश नहीं होंगे क्योंकि
आप जानते हैं कि उनसे कैसे निपटना है। आप हमेशा से ही जानते आए हैं।
आप जानते थे, लेकिन आपको यह नहीं पता था कि आप जानते हैं। और
इस ज्ञान का उपयोग करें। आप इसका सर्वोत्तम उपयोग कर सकते हैं।
आपकी क्षमता। और उस अच्छे ज्ञान के साथ,
आप वो सब काम कर सकते हैं जो आप सच में करना चाहते हैं।
करो। तुम उन्हें कर पाओगे क्योंकि तुम
खुद से दोस्ती करना अच्छा लगता है।
खुद से अच्छी दोस्ती महसूस करें। और अगर आप
अभी खुद से दोस्ती महसूस करना,
'हां' वाली उंगली उठेगी। [विराम]

"खुद से दोस्ती बनाए रखें।
खुद को सुनते रहो, खुद को समझते रहो, और
खुद को अच्छी सलाह दें। और अच्छी सलाह को अपनाएं।
वह सलाह जो आप खुद को देते हैं। और जैसा आप महसूस करते हैं
अपने बारे में बहुत अच्छा, मैं पूछने जा रहा हूँ
कृपया ध्यान दें कि आपको इसे लगाने की आवश्यकता नहीं है।
किसी और को नीचे मत गिराओ। आपको किसी को नीचे गिराने की ज़रूरत नहीं है।
क्या कोई और भी उदास है, क्योंकि आपको लगता है कि आप
दूसरों का सम्मान कर सकते हैं, और उनका सम्मान कर सकते हैं।
उनकी अपनी समस्याएं हैं और वे इंसान हैं, बस।
आप की तरह।"

और क्योंकि आज आप बहुत अच्छा महसूस कर रहे हैं
आज का दिन बहुत अच्छा हो सकता है। मैं चाहता हूँ कि आप इसे देखें।
आपका दिन बहुत अच्छा गुज़रे। जब भी संभव हो।
देखो, अपनी 'हाँ' वाली उंगली उठाओ। [विराम] अच्छा।

आपको बहुत अच्छा लगता है। यहाँ एक सुखद, शांत, सुकून भरा माहौल है।
अपने पूरे दिल में मुस्कुराने का एहसास जगाएं। और इसे बनाए रखें।
इस भावना को बनाए रखें। इसे हर दिन महसूस करें। इसके बारे में अच्छा महसूस करें।
(मरीज का नाम), आप जैसे हैं वैसे ही हैं,
(मरीज का नाम) को पसंद करना और उसकी देखभाल करना
उसे उसकी।"

मैं चाहता हूं कि आप यह जान लें कि आप याद रख सकते हैं।
आपको हर समय क्या याद रखना चाहिए, और
जो भूलना जरूरी है, उसे भूल जाओ, क्योंकि तुम्हारा

अवचेतन मन हमेशा हर बात को याद रखेगा।
जिस बारे में हमने बात की है। अगर ऐसा है
समझ गए, आपकी 'हाँ' वाली उंगली उठ जाएगी। [विराम] यह
हमें मिले सभी सुझावों को ध्यान में रखेंगे।
सहमत हो गए, ताकि आपका चेतन मन ऐसा करे
सब कुछ याद रखने की कोशिश करने की झंझट नहीं करनी पड़ेगी
हमने जिन अनेक चीजों पर चर्चा की है। आपका
चेतन मन सभी यादों को भुला सकता है।
आपके गहरे, आंतरिक, अवचेतन मन तक पहुँचते हुए,
ताकि जब आप अपनी आंखें खोलें, तो आपका...
चेतन मन स्वतंत्र हो सकता है, दूसरों के बारे में सोचने के लिए।
चीज़ें।" [मरीज को जगाएं और उसका ध्यान भटकाएं।]

अहंकार संवर्धन: पाँच चरणों वाली प्रक्रिया दृष्टिकोण

हैरी ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

परिचय

दृष्टिकोण को अनुकूलित करने के अवसर
प्रत्येक के भीतर उत्पन्न होने वाली विशिष्ट समस्याओं को संभालना
इन पांच चरणों के कारण। इसकी लचीलता के कारण, यह
अहंकार-संवर्धन के दृष्टिकोण का उपयोग किया जा सकता है
विभिन्न प्रकार की समस्याओं से जूझ रहे रोगियों की मदद करना।
समस्याएं। मेरे लगभग 85% मरीज़ों को ये समस्याएं हैं।
पाया गया कि अहंकार-संवर्धन दृष्टिकोण
फोर्ड्स से काफी राहत मिलती है। यह बात सच है चाहे
वे आराम करना और चुनौतियों से पार पाना सीखना चाहते हैं
चिंता, अधिक बीमा बेचना, फुटबॉल खेलना
या फिर धूम्रपान जैसी आदतों को छोड़ दें।
अत्यधिक भोजन और शराब का सेवन। क्योंकि यह मूल रूप से
स्वभाव से सौम्य और हस्तक्षेप न करने वाला, अहंकार-
संवर्धन एक ऐसी तकनीक है जिससे नुकसान होने की संभावना नहीं है।
नुकसान पहुँचा सकता है और प्रभावी उपयोग में सक्षम प्रतीत होता है
अधिकांश रोगियों को इससे निपटने में कठिनाई हो रही है।
उनकी जीवन परिस्थितियों के साथ। हालाँकि, जैसा कि मैंने देखा है

इस पद्धति का प्रयोग उन रोगियों के साथ नहीं किया गया है जो पीड़ित हैं।
गंभीर चरित्र विकारों से ग्रस्त होने के कारण, मैं हूँ
इस बारे में टिप्पणी करने में असमर्थ हूं कि क्या ऐसा होगा
इसी प्रकार सहायक और गैर-हानिकारक
प्रसंग।

सामान्यीकृत अहम्-
संवर्धन तकनीक

इस तकनीक में निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

1. सांद्रता द्वारा प्रेरित शारीरिक विश्राम-
सांस पर ध्यान केंद्रित करते हुए, उसके प्रवाह का अनुसरण करते हुए।
अंदर और बाहर, तनाव, जकड़न और जकड़न को छोड़ते हुए।
सांस छोड़ते समय बेचैनी। मरीजों
उन्हें एक तटस्थ दृष्टिकोण विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
उनका रवैया ऐसा था मानो वे किसी और को देख रहे हों।
साँस लेने।

सांस का अनुसरण करने की सरल शारीरिक प्रक्रिया-
चिकित्सा विश्राम तकनीक रोगियों को अनुमति देती है
कुछ विशिष्ट समस्याओं और अवांछित चीजों को "छोड़ देना"
विचार और शारीरिक असुविधाएँ जो
प्रेरण से पहले इस पर चर्चा की जा चुकी है
शुरू हो गया। इस प्रकार, यह पहले के रूप में कार्य करता है।
ट्रान्स इंडक्शन में चरण और प्रारंभ-
चिकित्सा का मूल्यांकन।

2. कल्पना के माध्यम से मानसिक शांति को प्रोत्साहित किया जाता है।
मन को एक तालाब की तरह मानते हुए, उसकी सतह
जो बिल्कुल स्थिर है, दर्पण की तरह।
विचारों को तटस्थ भाव से देखा जाता है।
ऊपर से बहने की अनुमति दी जा रही है
पानी, फिर ध्यान वापस इस ओर लाया जा रहा है
पानी के बारे में आगे विचार-विमर्श
शांति।

"तालाब" मानसिक विश्राम चरण में,
मरीजों को यह कल्पना करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है कि
पानी के ऊपर का क्षेत्र उनकी चेतना के रूप में
मन और उसके नीचे का हिस्सा उनके अचेतन के रूप में
दिमाग। तदनुसार, उनके पास यह शक्ति है कि वे
उनके मन के तालाब में कुछ भी "डाल दो"।
वे चाहते हैं। इसे इस प्रकार व्यक्त किया जा सकता है।
समाधि की अवस्था को गहरा करने वाले सुझाव के संदर्भ में,
रोगी एक सुंदर पत्थर की कल्पना करता है।
उदाहरण के लिए, मानसिक शांति के पतन का प्रतिनिधित्व करना।
नीचे और नीचे, और गहरा और गहरा, जब तक कि यह
यह तालाब की तलहटी में आकर रुक जाता है।
इसके बाद यह सुझाव दिया जाता है कि रोगी का मन
इस शांति के चारों ओर ताले लगे हैं, एक शांति
जो उसका स्थायी हिस्सा बनने वाला है
या उसकी जान। यही प्रक्रिया अपनाई जा सकती है।
इसके बाद अन्य पत्थर रखे गए, जिनमें से प्रत्येक एक प्रतिनिधित्व करता है-
इससे संबंधित एक विशिष्ट सुझाव भेजना
विशेष रोगी, और प्रत्येक सहायक

पत्थर के रूप में समाधि की अवस्था का गहरा होना
यह "नीचे और नीचे, और गहरा और गहरा" डूबता जाता है।
सामान्य अभ्यास के तौर पर, मानसिक शांति,
शारीरिक विश्राम, आत्मविश्वास और खुशी-
नेस में "पत्थर" शामिल हैं, लेकिन ये हो सकते हैं
इसे एकाग्रता जैसी अन्य चीजों से बदल दिया गया है।
मानसिक नियंत्रण, और जहाँ संभव हो वहाँ उपचार
उपयुक्त। तो, "तालाब" एक प्रदान करता है
बुनियादी ढांचा जिसके भीतर काफी कुछ
लचीलापन संभव है।

विषयों द्वारा कल्पना किए गए अनुसार "कचरे" का निपटान करना
वे स्वयं ही मानसिक बाधाओं को "दूर फेंक रहे हैं",
जैसे कि भय, संदेह, चिंता और अपराधबोध।
एक ऐसी ढलान से नीचे जहाँ से कुछ भी वापस नहीं आ सकता।
मुड़ें। सिगरेट जैसी भौतिक बाधाएँ।
और अतिरिक्त वजन को भी हटाया जा सकता है।
इस प्रकार से।

हर किसी का प्रतिनिधित्व करने वाली बाधा को हटाना-
वह चीज जो व्यक्तियों के जीवन में नकारात्मक है।
इस अवरोध में आत्म-विनाशकारी प्रवृत्तियाँ समाहित हैं।
विचार, असफलता और हार की शक्तियाँ,
मानसिक बाधाएं, और स्वयं द्वारा लगाई गई सीमाएं-
सब कुछ, जो कुछ भी उप-को रोक रहा है
अपने जीवन को नियोजित करने से वंचित
चाहेंगे। यह अवरोध नष्ट हो गया है।
कल्पना का उपयोग करके।

गलियारा, कूड़ा फेंकने का रास्ता और अवरोधक
रूपकों का उपयोग व्यक्तिगत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए भी किया जा सकता है।
व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार। धूम्रपान करने वाले इसे त्यागना चाह सकते हैं।
उनकी सिगरेट, शराबी उनकी शराब, और
मोटे लोग अपने कपड़े उतारना चाह सकते हैं
अवांछित वजन। मरीजों को सामान्य रूप से भी वजन बढ़ सकता है।
वे अपने-अपने प्रकार विकसित करते हैं, जिनमें से यह एक है।
इस दृष्टिकोण के मुख्य लाभ. . . . सिम-
इसी तरह, वे अक्सर बाधा में नकारात्मकता डाल देते हैं-
उनके व्यक्तित्व के सकारात्मक पहलू जो वे
पूर्व-सम्मोहन चर्चा में इसका उल्लेख नहीं किया गया है-
हालाँकि, क्योंकि उन्हें लगता है कि ये
उन्हें रोककर, वे उनके लिए निर्णय लेते हैं-
उन्हें स्वयं ही अवरोध के भीतर जाना चाहिए।
अन्य विशिष्ट नकारात्मक प्रभाव जो प्रकट होते हैं-
ऐसा प्रतीत होता है कि यह व्यक्तियों के जीवन में हस्तक्षेप कर रहा है।
जीवन के आनंद को एक बाधा में डाल दिया गया है।
चिकित्सक।

एक विशेष स्थान का आनंद लेना जहाँ विषय
इस स्थान पर संतोष, शांति और स्थिरता का अनुभव करें।
वे बाहरी दुनिया से खुद को अलग कर लेते हैं। एक बार

ऐसा सुझाव दिया जाता है कि मरीज़ों को उनकी विशेष जगह मिल जाती है।

उन्होंने संकेत दिया कि वे खुद को वैसे ही समझते हैं जैसे वे हैं।
वे जैसा बनना चाहते हैं, वैसा व्यवहार करने की कल्पना करते हैं।
जिस तरह से वे व्यवहार करना चाहते हैं, और "देखना"
वे स्वयं अपनी इच्छित सफलता प्राप्त कर रहे हैं
हासिल करने के लिए। कभी-कभी विशेष छवियों को
मरीजों की व्यक्त आवश्यकताओं को पूरा करना होगा।
सुझाव दिया गया; अन्य अवसरों पर मरीज़ों को
वे अपनी सामग्री स्वयं तैयार करते हैं।

“विशेष स्थान” का दृश्य चित्रण एक है
कई सम्मोहन चिकित्सा पद्धतियों का सामान्य पहलू
उपचार। एक विशेष रूप से उपयोगी पैटर्न
इसका उद्देश्य रोगियों को स्वयं की कल्पना करने के लिए प्रेरित करना है।
एक ऐसे दरवाजे से गुज़रना जिसे वे बंद कर सकते हैं
उनके पीछे बाकी लोगों को बाहर करने के लिए
विश्व। तब यह सुझाव दिया जा सकता है कि,
इस जगह पर वे प्रवेश कर सकेंगे
उनके अवचेतन भाग के साथ संपर्क
ऐसे दिमाग जो फिर किसी भी समस्या का समाधान कर सकेंगे
हो सकता है उन्होंने किया हो। इस तरह के एक पहलू में
समाधान वे चीजें होंगी जिनमें
अगर आपने अतीत में उन्हें चिंतित या परेशान किया है तो...
वे बस उनके जीवन से ऐसे गायब हो जाते हैं जैसे कि वे
ये चीजें कभी अस्तित्व में नहीं थीं। क्योंकि ये चीजें
अब ये इतने महत्वहीन हो गए हैं कि मरीज़ों को
शायद वे भूल गए होंगे कि उन्हें कभी परेशान किया गया था।
इस तरह। इस बिंदु पर, इसका उपयोग किया जा सकता है
प्रोत्साहन के लिए एरिक्सोनियन दृष्टिकोण-
मरीजों को याद दिलाकर स्मृतिलोप का उपचार करना
जिस आवृत्ति से वे अतीत में थे
उन लोगों और वस्तुओं को भूल गए हैं जो,
एक समय वे उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण थे।
एक बार यह महत्व समाप्त हो जाए, तो फिर यह भी समाप्त हो जाएगा।
क्या स्मृति एक ऐसी प्रक्रिया है जो घटित हो सकती है?
उन चीजों के साथ जो पहले चिंता पैदा करती थीं और
उन्हें परेशान करना।

चूंकि आमतौर पर मरीजों के लिए यह बेहतर होता है
उन्हें अपनी पसंद के विशेष विकल्प चुनने की स्वतंत्रता दी जाए
उस जगह पर, उन्हें बताया जा सकता है कि जब वे गुजरेंगे
दरवाजे के अंदर, एक जगह आपका इंतजार कर रही होगी।
यह उनके बच्चे से संबंधित कोई जानकारी हो सकती है।
वह इलाका जहाँ वे मौज-मस्ती करते थे
बचपन, या शायद कोई काल्पनिक जगह,
शायद एक सुखद खालीपन भी।
चाहे वह समुद्र तट हो, बगीचा हो, या कोई सुंदर कमरा हो,
या फिर एक आरामदायक बिस्तर, जिसमें मरीज को
प्रसन्न, संतुष्ट, शांत और स्थिर महसूस करें।

संशोधन के लिए सुझाव
पूर्णतावाद

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

पूर्णतावाद कई नैदानिक प्रक्रियाओं का एक हिस्सा हो सकता है।
अवसाद (और निम्न आत्मविश्वास) सहित सिंड्रोम
टीम), चिंता विकार, जुनूनी-बाध्यकारी
विकार और व्यक्तित्व, और टाइप-ए व्यवहार।
ये प्रत्यक्ष और संज्ञानात्मक रूप से उन्मुख सुझाव हैं।
पूर्णतावादी प्रवृत्ति को संशोधित करने के उद्देश्य से दिए गए सुझाव-
प्रवृत्तियाँ। संज्ञानात्मक, एडलेरियन और तर्कसंगत-
भावनात्मक उपचार करने वाले चिकित्सकों को ये सुझाव उपयोगी लग सकते हैं।
विशेष रूप से उनके दृष्टिकोणों के साथ संगत।
इनमें से कई सुझाव उन रोगियों के लिए हैं जो
अति प्रतिस्पर्धा में फंस गए हैं और
पूर्णता के लिए प्रयासरत। जन्म क्रम वाले लोग
सबसे बड़े बच्चे के रूप में और जो महसूस करते हैं कि उन्हें अवश्य
प्रथम, सर्वश्रेष्ठ या श्रेष्ठ होना, और द्वितीय संतान होना
जो एविस कॉम्प्लेक्स में फंसे हुए हैं ("हम
दूसरा, इसलिए हम और अधिक प्रयास करते हैं।") इससे लाभ हो सकता है
ऐसे सुझाव। कुछ अन्य सुझाव
इससे व्यक्ति में अपनी मानवता को स्वीकार करने की भावना विकसित हो सकती है।
गलतियाँ करने के बावजूद।

पूर्णतावाद, श्रेष्ठता और
अति प्रतिस्पर्धा

मुझे आश्चर्य है कि क्या आप भी उन लोगों में से एक हो सकते हैं।
जो यह महसूस करते हैं कि वे इससे कम पर समझौता नहीं कर सकते
पूर्णता, और शायद यह भी कि आप भी ऐसा कर सकते हैं
अगर आप कुछ नहीं कर सकते तो कोशिश भी मत करो।
बिल्कुल सही। बहुत से लोग खुद को कंजूस बना लेते हैं।
श्रेष्ठ, सर्वश्रेष्ठ बनने का प्रयास करके,
पहले, या परिपूर्ण। वे गुलाम बन जाते हैं, प्रयास करते रहते हैं।
पूर्णता और श्रेष्ठता के भ्रामक लक्ष्य के लिए-
वे गलती से मानते हैं कि केवल
जीवन में जो चीज़ सार्थक है, वह है एक सितारा बनना—बाकी सबसे ऊपर।
लोग, सर्वश्रेष्ठ, प्रथम या परिपूर्ण। यही एक
यह विश्वास दुख लाएगा। पूर्णता की अपेक्षा करना...
स्वयं से और दूसरों से मिलने वाली स्वीकृति से निराशा होती है।
चिंता और अवसाद क्योंकि हम सभी
हम इंसान हैं और अपूर्ण हैं। जब हमारा कोई लक्ष्य होता है...

पूर्णता, हम स्वतः ही अपर्याप्त महसूस करेंगे।
समतुल्यता स्थापित करना संभव नहीं है, क्योंकि हम ऐसे लक्ष्य तक नहीं पहुंच सकते।

मुझे लगता है कि आप सुखद हो सकते हैं
जब आप अपना लक्ष्य बदलते हैं तो राहत मिलती है।
पूर्णता से लेकर सक्षम होने और एक
योगदान। जीवन को और भी अधिक आनंददायक बनाया जा सकता है।
जब हमारा लक्ष्य सक्षम हो, तो यह कहीं अधिक फायदेमंद होता है।
बस चीजों को अच्छे से करना है, और बस धीरे-धीरे आगे बढ़ते रहना है।
वास्तव में सुधार हो रहा है। मैं चाहता हूं कि आप इसकी सराहना करें।
स्वयं को स्वीकार करने का मूल्य, लाभ।
अपूर्ण, लेकिन विकास की प्रक्रिया में,

धीरे-धीरे सीखने और बेहतर होने की प्रक्रिया
और बेहतर।

धीरे-धीरे धैर्य रखना
सुधार और श्रेय देना
स्वयं

परिवर्तन की प्राकृतिक प्रक्रिया आम तौर पर एक होती है
कई चरणों को पूरा करने की प्रक्रिया। हम करवट बदलते हैं।
और चलने से पहले रेंगना सीखते हैं, या
दौड़ना या साइकिल चलाना। हम जोड़ करना पहले सीखते हैं।
हम गुणन या बीजगणित की ओर बढ़ते हैं।
चीजों का प्राकृतिक क्रम क्रमिक विकास है और
सुधार। हमें परिपूर्ण होने की आवश्यकता नहीं है, और
निश्चित रूप से रातोंरात नहीं। हम धीरे-धीरे बदलते हैं।
सहयोगी सीढ़ियों की एक श्रृंखला पर चढ़ रहा है; कोई भी नहीं कर सकता
पूरी सीढ़ी पर छलांग लगाना, उससे भी कहीं ज्यादा ऊंची छलांग लगाना।
एक ही छलांग में इमारत बनाना। हम इंसान हैं, और
खुद से सुपर होने की उम्मीद करना अवास्तविक है।
मनुष्य। और अलग-अलग लोग प्रगति करते हैं।
अलग-अलग तरीके। इसलिए मैं सुझाव देना चाहूंगा कि आप
अपने प्रति धैर्य रखें, क्योंकि आप अद्वितीय हैं।
और आपकी अपनी अनूठी प्रक्रिया है
विकास। और मैं चाहता हूँ कि आप हर एक का भरपूर आनंद लें।
छोटा सुधार, हर छोटा बदलाव। अनुभव-
बदलाव पूरी तरह से होते हैं, और इसका श्रेय खुद को देते हैं।
आपके द्वारा किए गए सुधार और लाभ। मैं आपसे यह उम्मीद करता हूँ।
बस इस बात की सराहना करना कि आप किस तरह बदलाव करते हैं, और
उन लोगों की गति को लेकर अधीर न हों
परिवर्तन होते रहते हैं।

अपने लक्ष्य को बदलना
सहयोग और योगदान

और जैसे ही आप प्रतिस्पर्धी होने के लक्ष्य को स्वीकार करते हैं-
तम्बू लगाना, और योगदान देना, इसके बजाय

परिपूर्ण (श्रेष्ठ) होने के नाते, आपके रिश्ते
लोग अधिक संतुष्टिदायक, अधिक कठोर हो जाएंगे-
विलक्षण। वे लोग जो सर्वश्रेष्ठ बनने का प्रयास करते हैं या
दूसरों से श्रेष्ठ होकर दुनिया को एक अलग नजरिए से देखने लगते हैं।
अप्रिय, प्रतिस्पर्धी, गलाकाट प्रतिस्पर्धा वाला जंगल।
लोग उन्हें नापसंद करते हैं।

जब आपका लक्ष्य दूसरों से बेहतर बनना हो,
आप हमेशा प्रतिस्पर्धा में रहते हैं, और लगातार असुरक्षित रहते हैं-
इलाज, क्योंकि यह मापना असंभव है कि कौन
सबसे अच्छा। लेकिन आप खुद को इससे मुक्त कर सकते हैं।
दूसरों से बेहतर बनने की कोशिश का अत्याचार। यह हो सकता है
बस इतना होना कितना संतोषजनक, कितना ताजगी भरा होगा!
दूसरों के लिए योगदान देने का लक्ष्य

लोग। जब आप केवल सुधार करने का प्रयास करते हैं,
और जीवन में योगदान देकर, लोग बनते हैं
दोस्तों, सहयोगियों और संघियों के बजाय
प्रतिस्पर्धियों के लिए खतरा; हम एक भाईचारा महसूस करते हैं।
और लोगों के साथ संबंध बनाएं। अब लक्ष्य सहकारिता है।
प्रतिस्पर्धा नहीं, विकास। और अगर आपका असामंजस्य...
चेतन मन आपके आंतरिक लक्ष्य को बदलने के लिए तैयार है।
विकास करने, सुधार करने और योगदान देने के लिए-
पूर्णतावाद और प्रतिस्पर्धा के बजाय,
जब आप हाँ कहेंगे, तो आपकी "हाँ" वाली उंगली ऊपर उठकर संकेत देगी।
मुझे। [प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करें, और 20 सेकंड के बाद यदि
यदि कोई सकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं मिली है, तो आगे लिखें।
या फिर अगर आप असहज महसूस कर रहे हैं तो आपकी 'ना' वाली उंगली ऊपर उठ सकती है-
चेतन मन आपके आंतरिक स्वरूप को बदलने के लिए तैयार नहीं है।
लक्ष्य।" यदि बाद वाला मामला है, तो आइडियोमोटर एक्सप्लो-
सड़क अवरोधों के संबंध में राशन का उपयोग किया जा सकता है।
पुराने, गलत लक्ष्यों को त्यागने के लिए।

कितनी राहत मिली! बोझ से मुक्ति मिल गई!
सर्वश्रेष्ठ, या परिपूर्ण (या श्रेष्ठ) बनने का प्रयास करना।
यह बहुत आसान है, बहुत अधिक संतोषजनक है, इसलिए
स्वाभाविक है, स्वयं को मनुष्य के रूप में स्वीकार करना, और
सुधार और विकास की प्रक्रिया। कोई आवश्यकता नहीं है।
किसी से भी प्रतिस्पर्धा करना संभव नहीं है—मापने का कोई तरीका नहीं है।
वैसे भी सबसे अच्छा कौन है, यह निश्चित नहीं है।

और मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको यह जानकर हैरानी होगी कि
अब आप कितने आकर्षित होंगे, कितना उत्साह होगा-
आप जो उत्साही बनेंगे, सहकारी के लक्ष्य के बारे में-
साथ मिलकर काम करना और एक संबंध बनाना-
परिपूर्ण होने की कोशिश करने के बजाय (या
श्रेष्ठ)। और मुझे आश्चर्य है कि क्या आप इस बात पर ध्यान देंगे कि
सहज रूप से, आप कितनी स्वचालित रूप से खोज सकते हैं
स्वयं लोगों के साथ सहयोग करना और सोचना
योगदान देने के लिहाज से। ऐसा महसूस होगा
जैसे राहत मिली हो—जैसे किसी के सदस्य बन जाना।
मानव परिवार। और क्योंकि आपकी असामंजस्यता-

चेतन मन ने इस आंतरिक, मूलभूत लक्ष्य को बदल दिया है।
आप देखेंगे कि यह सब इतनी आसानी से हो जाएगा।
बिना सोचे समझे भी। और आप जश्न मना सकते हैं-
अपनी मानवता का जश्न मनाएं, और इसका आनंद लें।
अपूर्ण होने का साहस।

गलती करने के दृष्टिकोण को नए सिरे से परिभाषित करना

हम सबने गलतियाँ की हैं। और मुझे यकीन है कि
आपको शायद वह समय याद हो जब आपने कोई गलती की हो।
एक ऐसी गलती को स्वीकार करो जिससे तुमने कुछ सीखा हो।
भले ही यह अप्रिय रहा हो, फिर भी आप
क्या आपको अपनी कोई ऐसी गलती याद है जिससे आपने सीखा हो?
क्या आप इससे कुछ मूल्यवान नहीं निकाल सकते? [नकारात्मक-
डिस्चार्ज प्रतिरोध के लिए सक्रिय] [यह मानते हुए कि आपको मिलता है]
सिर हिलाकर सहमति जताने पर, आप आगे बढ़ सकते हैं।
अन्यथा, आप किसी अचेतन व्यक्ति को अपने साथ शामिल कर सकते हैं।
एक ऐसे समय की खोज करें, जिसमें एक आइडियोमोटर हो।

जब ऐसी स्मृति की पहचान हो जाए तो संकेत दें।]

और जब आप उस स्मृति को याद करें, तो मैं चाहता हूं कि आप
इस तथ्य को समझना शुरू करें कि बिना
ऐसी गलतियाँ करने के बाद, आपको
कभी सीखा और प्रगति नहीं की। क्या आप बचपन में कभी कुछ सीखे और आगे बढ़े?
क्या आपने कभी बिजली के प्लग को छुआ है और आपको बिजली का झटका लगा है?
क्या इससे आपको वाकई झटका लगा? हममें से कई लोगों को ऐसा महसूस हुआ।
हमें यह अनुभव हुआ और हमने इससे कुछ बहुत ही महत्वपूर्ण सीखा।
इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि, भले ही यह बहुत ही
अप्रिय झटका! और इसी तरह, यह इसलिए है क्योंकि
आपको जलने का दर्द हुआ है, आपने यह सीखा है
आग से सावधान रहना।

आपकी अपूर्ण गलतियाँ ही परिपूर्ण साबित हुई हैं।
सीखने के भरपूर अवसर, जो
एक अपरिहार्य आधार का निर्माण किया है
आगे बढ़ते रहो। इसलिए गलतियों को लेकर गलतफहमी में मत रहो;
जितना अप्रिय होगा, उतना ही सुखद होगा।
अपनी सीख खुद बनो।

और फिर भी बहुत से लोग कोशिश करने से डरते हैं, क्योंकि
उन्हें डर है कि वे गलतियाँ करेंगे। और जब वे गलतियाँ करते हैं
अगर वे कोई गलती करते हैं, तो डर के मारे उसे छिपाने की कोशिश करते हैं।
लोग उनके बारे में कम सोचेंगे, या सोचेंगे कि वे
कमज़ोर या मूर्ख। लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप सराहना करें।
यह तथ्य कि गलतियाँ न केवल सहनीय हैं,
लेकिन वास्तव में ये वांछनीय हैं, क्योंकि हम इनसे सीखते हैं।
गलतियाँ करने के माध्यम से।

क्या आप कभी ऐसे किसी व्यक्ति के आसपास रहे हैं जो
क्या वे अपनी गलती स्वीकार करने से डरते थे?
[प्रतिक्रिया के लिए संक्षिप्त विराम] वे बहुत तनाव में हैं

और रक्षात्मक होते हैं, इसलिए उन्हें बढ़ने में कठिनाई होती है और
सुधार करें। मैं चाहता हूं कि आप इस पर विचार करें:
अपूर्ण होने का साहस रखने का लाभ।

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको भी ऐसा अनुभव हुआ है?
निश्चित रूप से, जब आप देखते हैं तो आपको यह पता चलता है कि
लोग गलती या भूल कर बैठते हैं, जिसे आप देख सकते हैं।
उन्हें इंसान देखकर वाकई राहत महसूस होती है।
अधिकांश लोग इसके लिए अधिक इच्छुक महसूस करते हैं।
किसी ऐसे व्यक्ति के साथ संबंध जो मानवीय प्रतीत होता हो,
परिपूर्ण होने के बजाय। और अगर कोई आलोचना करता है-
ईमानदारी से हुई गलती के लिए आपको दोषी ठहराना, यह
शायद इसलिए क्योंकि वे असुरक्षित महसूस करते हैं।

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको यह रुचिकर लग सकता है-
अपने विकास के अनुभव को बेहतर बनाएं और दोस्तों को इसके बारे में बताएं।
कुछ गलतियाँ जो आप करते हैं, या गलतियों के बारे में
जो आपने बनाया है, उसे छिपाने की कोशिश करने के बजाय।
और उन्हें ढक दें। वास्तव में, क्या यह बेहतर नहीं होगा?
यह अभ्यास देने का एक दिलचस्प तरीका है।
यदि आप स्वयं को मानवीय और अपूर्ण होने की अनुमति देते हैं,

यदि आपका अवचेतन मन आपके लिए व्यवस्था कर दे
कुछ छोटी-मोटी गलतियाँ करने के लिए? और जबकि आपका
अवचेतन मन एक प्रकार का आनंद ले सकता है।
आपको इंसान बने रहने देने में, मुझे पहले तो पता नहीं था,
अगर इससे आपको थोड़ी घबराहट होगी, या अगर ऐसा होगा,
किसी अजीब तरीके से, अधिक मजेदार लगते हैं और
यह जानकर लगभग हंसी आती है कि आप एक बना सकते हैं
कभी-कभार छोटी-मोटी गलती हो जाती है। या शायद ऐसा ही हो।
आपको यह एहसास दिलाना कि, "मानव जगत में आपका स्वागत है"
दौड़।" लेकिन भीतर ही भीतर, आप यह समझना शुरू कर सकते हैं कि
यह एहसास कि इंसान होना वाकई ठीक है।
और कुछ गलतियाँ करना, ताकि आप
तेजी से सीखें और आगे बढ़ें।

सुझावों से प्राप्त
तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा

हैरी ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

संकेत

ये सुझाव संज्ञानात्मक क्षमता को बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं।
धारणा में परिवर्तन विशेष रूप से सहायक हो सकते हैं।
उन रोगियों के साथ जो इस प्रकार के ऑपरेशन करते हैं
परिवर्तन के लिए लक्षित अतार्किक धारणाएँ

तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा। व्यक्तिगत पैरा-
ग्राफ (विषयों) को मॉड्यूल के रूप में माना जा सकता है।
उन रोगियों के उपयोग के लिए जिन्हें विशेष कठिनाइयाँ होती हैं।
पंथ। (संपादक)

सुझाव

दिन-प्रतिदिन आप वही करते जाएंगे जो आप
दूसरों की बातों के बजाय खुद काम करने में आनंद आता है।
आपको जीवन में क्या करना चाहिए, इस बारे में सोचें। अगर ऐसा हो तो अच्छा होगा।
दूसरे लोग आपके काम को पसंद करते हैं, लेकिन यह
आपकी खुशी के लिए यह आवश्यक नहीं है कि आप
लगभग सभी लोगों द्वारा प्रिय और अनुमोदित
आप लगभग हर काम करते हैं। आप जानते हैं कि यह क्या है।
जो आपको खुशी दे, जो जीवन का आनंद प्रदान करे।
आप सक्षम हैं और आपको यही करना चाहिए।

जैसे-जैसे दिन बीतते जाएंगे, आप और अधिक संवेदनशील होते जाएंगे-
आप अपनी क्षमता को बेहतर बनाने की कोशिश करते हुए आश्चर्यजनक रूप से सक्षम हैं।
प्रदर्शन। ऐसे काम करो क्योंकि उनसे लाभ होता है।
सुख और पुरस्कार, लेकिन इस धारणा को त्याग दें कि
पूरी तरह से सक्षम और पर्याप्त होने का प्रयास करना
और हासिल करना। करने की कोशिश करें, न कि बस करने की।

पूरी तरह से। असफलताओं को अवांछनीय मानें, लेकिन उन्हें पूरी तरह से नकारें।
भयानक। आप एक योग्य, मूल्यवान व्यक्ति हैं।
आप एक व्यक्ति हैं क्योंकि आप एक इंसान के रूप में मौजूद हैं, न कि
क्योंकि आप किसी काम को कितनी अच्छी तरह से करते हैं। आप
अपने आप में मूल्यवान, अपने से बिल्कुल अलग।
प्रदर्शन।

दिन-ब-दिन आपको यह आसान होता जाएगा।
यह स्वीकार करना कि आप एक त्रुटिपूर्ण मनुष्य हैं,
और इसलिए, गलतियाँ करने की संभावना अधिक है।
आप अपनी गलतियों से सीख सकेंगे और
परिणामस्वरूप, यह सफलता बढ़ती जा रही है। क्योंकि आप
आप इस बात को स्वीकार कर सकते हैं कि एक इंसान के तौर पर आप
त्रुटिपूर्ण होने के कारण, आपको यह पूरी तरह से अनावश्यक लगेगा।
किसी भी बात के लिए खुद को दोषी ठहराना, आत्म-दोष
यह पूरी तरह से अनुपयोगी और विनाशकारी है।

जब परिस्थितियाँ आपकी इच्छानुसार न हों
उन्हें ऐसा बनाने के लिए, आप जहां भी संभव हो, ऐसा कर सकेंगे।
उनमें सुधार लाने के लिए। जब
इस क्षण, चीजें बदली नहीं जा सकतीं, तुम वही रहोगे।
उन्हें शांति से स्वीकार करने में सक्षम होना, यह समझते हुए कि क्रोध
और निराशा आपको दुखी कर देगी।
मुफ्त में। अगर चीजें ऐसी होतीं तो अच्छा होता।
अगर चीजें आपके मन मुताबिक चल रही हैं, लेकिन अगर वे नहीं चल रही हैं, तो...
यह भयानक, भयावह या विनाशकारी नहीं है।
वे स्थिति को स्वीकार करने और दृढ़ संकल्प करने में सक्षम होंगे।
इसे बेहतर बनाने के लिए पूरी लगन से काम करें।

दिन-ब-दिन आप और अधिक विकसित होते जाएंगे।
सकारात्मक और सुखद विचारों को पोषित करने में सफल
अपने मन में बिठा लो। तुम धीरे-धीरे और अधिक स्वीकार करने लगोगे।
इस बात पर दृढ़ता से जोर दें कि आप अपनी भावनाओं के लिए जिम्मेदार हैं।
ये वो परिस्थितियाँ हैं, जिनके आधार पर आप तय करते हैं कि खुश रहना है या नहीं।
दुखदायी। यह बाहरी घटनाओं के कारण नहीं होता।
आप खुश हों या दुखी, फर्क इस बात से पड़ता है कि आप कैसा रवैया अपनाते हैं।
इन घटनाओं के कारण ही आपको दुख झेलना पड़ रहा है।
अतार्किक सोच और नकारात्मक वाक्य
आप खुद से बात करते हैं।

धीरे-धीरे आपको इसकी आवश्यकता कम होती जाएगी
भविष्य की समस्याओं और खतरों को लेकर चिंता करने वाले कई लोग
जिनमें से कुछ पूरी तरह से काल्पनिक हैं। आप सक्षम होंगे
चीजों से जुड़े वास्तविक खतरों का पता लगाने के लिए
आप डरें और देखें कि इसकी क्या संभावनाएं हैं।
वे वास्तव में घटित हो रहे हैं। अधिकांश चीजें जो हम
चिंता कभी नहीं होती, इसलिए हम अपना बनाते हैं-
बेवजह खुद को दुखी कर रहे हो। दिन-ब-दिन तुम
आप खुद को धीरे-धीरे अधिक से अधिक सफल होते हुए पाएंगे।
ऐसी व्यर्थ चिंताओं पर काबू पाने में सफल।

जैसे-जैसे दिन बीतते जाएंगे, आप और अधिक संवेदनशील होते जाएंगे-
कठिनाइयों का सामना करने में सक्षम और
जीवन की जिम्मेदारियाँ। आप सक्षम होंगे
स्वयं निर्धारित करें कि वास्तव में क्या आवश्यक है

जीवन की गतिविधियाँ हैं, और चाहे कितनी भी अन-
वे कितने भी सुखद क्यों न हों, आप ऐसा कर पाएंगे।
उन्हें बिना किसी विद्रोह के और शीघ्रता से पूरा करें।
ऐसा करने पर आपको निरंतर बढ़ती हुई अनुभूति होगी
खुशी और उपलब्धि का।

दिन बीतने के साथ-साथ, तर्कहीनता बढ़ती जा रही है।
अतीत का प्रभाव आपके जीवन पर धीरे-धीरे कम होता जाएगा।
आप इस विचार को और भी दृढ़ता से अस्वीकार करेंगे।
कि अतीत बहुत महत्वपूर्ण है और आप
यह बात बहुत गहराई से समझ में आती है कि सिर्फ इसलिए कि कुछ-
जो चीज़ कभी आपको बहुत प्रभावित करती थी, अब उसकी कोई गुंजाइश नहीं है।
इसका कारण यह है कि इसे अनिश्चित काल तक ऐसा करना जारी रखना चाहिए।
निश्चित रूप से। अब आप पहले से बिल्कुल अलग इंसान हैं।
आप अतीत में जो थे, वही अब भी हैं।
उन चीजों से सफलतापूर्वक निपटना जो हो सकती हैं
पहले आपको परेशान किया था।

आप लगातार बढ़ती आवृत्ति के साथ होंगे
लोगों और चीजों को वैसे ही स्वीकार करने में सक्षम होना जैसे वे हैं।
यह देखते हुए कि समझौता और उचित समाधान-
ये आवश्यक हैं। आप त्याग करने में सक्षम होंगे।
यह धारणा कि यदि यह परिपूर्ण हो तो विनाशकारी होगा
जीवन की समस्याओं का समाधान नहीं मिल पाता है।

जैसे-जैसे दिन बीतते जाएंगे, आप खुद को पाएंगे
महत्वपूर्ण रूप से सक्षम बनने के लिए निश्चित प्रयास करना-

आपके बाहर के कुछ व्यक्तियों या वस्तुओं में अवशोषित-
स्वयं। अपने जीवन को सुखी और संतुष्टिदायक बनाने के लिए हम
आपको एक उद्देश्य की आवश्यकता है, और आप उसे पा सकेंगे।
अपने लिए ऐसा कोई उद्देश्य निर्धारित करें।

बढ़ाने के लिए सुझाव
आत्म-सम्मान

हेलेन एच. वॉटकिंस, एम.ए.

मिसौला, मोंटाना

संकेत

निम्नलिखित सुझाव तैयार किए गए थे
कम आत्मसम्मान वाले रोगियों के साथ प्रयोग करें।
सम्मोहन के बाद सुझाव दिए जाने चाहिए
प्रेरण और गहन अध्ययन। ये सुझाव
इसका उपयोग कार्यालय में किया जा सकता है। यह भी
यह सुझाव दिया गया कि सत्र को टेप रिकॉर्ड किया जाए।
बाद में घर पर रोगी द्वारा उपयोग के लिए।
"नाइट टेप" के रूप में चिह्नित सुझाव उपयोग के लिए हैं
मरीज द्वारा अस्पताल जाने से ठीक पहले
नींद। रात के समय नींद के दौरान यह मददगार हो सकता है।
एक लंबी प्रेरण-गहराई प्रक्रिया का उपयोग करें

जिसमें प्रगतिशील जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं
आराम करने और एक लंबी सीढ़ी से नीचे उतरने के लिए
गहराई बढ़ाना। गहराई बढ़ाने की प्रक्रिया के दौरान,
लेखक यह भी सुझाव देते हैं, "फिलहाल, आप
नींद नहीं आएगी, लेकिन आवाज सुनूंगा।
मेरी आवाज़ तब तक रहेगी जब तक टेप खत्म नहीं हो जाता।" "दिन
"टेप" सुझाव टेप-सहायता प्राप्त उपचारों में उपयोग के लिए हैं।
दिन के दौरान स्व-सम्मोहन। (संपादक)

रात में रिकॉर्डिंग के लिए सुझाव

सुरक्षित कमरा। आप इसे हमारे सामने देख सकते हैं।
यह एक गलियारा है। और जब आप गलियारे में नीचे की ओर देखते हैं-
इस तरह, आपको एक दरवाजा दिखाई देगा। वह दरवाजा एक दरवाजे की ओर जाता है।
आपकी पसंद का एक कमरा, जिसमें आप
सुरक्षित और सहज महसूस करें। [विराम] जैसे ही हम आते हैं
गलियारे के अंत के करीब, आप देख सकते हैं
दरवाजे को और स्पष्ट रूप से। यह दरवाजा सभी को बाहर रखेगा।
नकारात्मक संदेश, शब्द, व्यवहार-

वे चीजें, जिन्हें आपने अपनी दुनिया से एक के रूप में समझा
बच्चा, जिसकी वजह से आपको अपने बारे में बुरा महसूस होता था।
यहां इस तरह के नकारात्मक संदेशों के लिए कोई जगह नहीं है।
ऋषियों।

दरवाजे को बहुत ध्यान से देखो, [विराम]
दरवाजे का हैंडल। और जान लो कि यह एक कमरा है
आपकी अपनी पसंद का स्थान, जिसमें आप सुरक्षित महसूस करेंगे।
और आरामदायक। शुरुआती सकारात्मक संदेश और
अनुभव आते हैं, लेकिन सभी नकारात्मक संदेश
बाहर ही रहना होगा। और अब मैं चाहता हूँ कि तुम खोलो।
उस दरवाजे को खोलें और फिर अपने पीछे दरवाजा बंद कर लें।
और उस कमरे के चारों ओर देखो, इस सुरक्षित कमरे में,
जिसे आप जब चाहें तब देख सकते हैं, बस
अपनी आँखें बंद करो। चारों ओर देखो और आनंद लो।
वहाँ आपको क्या दिखाई देता है। [विराम]

अब मैं चाहूंगा कि आप कहीं बैठ जाएं या लेट जाएं।
उस सुरक्षित कमरे में, जहाँ भी आप होंगे-
आराम से बैठो। और मैं जो कुछ भी कहूँ उसे ध्यान से सुनो।
आपके लिए। आपके भीतर एक जीवन ऊर्जा है। यह है
यह आपके लिए अद्वितीय है। यह आपकी जीवन ऊर्जा है, किसी और की नहीं।
यह किसी और की ऊर्जा है। यह वही ऊर्जा है जिससे आप आए हैं।
जीवन ऊर्जा का केवल एक ही उद्देश्य है: आपकी सहायता करना।
एक जीव के रूप में अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचें। यह समर्थक है-
सुरक्षात्मक; यह उपचार है। और चूंकि यह उपचार है और
यह सुरक्षात्मक है, इसलिए प्रेमपूर्ण है। मैं चाहता हूँ कि तुम
अपनी उस जीवन ऊर्जा का अनुभव करें, यह महसूस करके कि...
आपके सिर के ऊपर प्रकाश, एक ऐसा प्रकाश जिससे मुद्दे निकलते हैं
ऊर्जा की गर्म धाराएँ, ऊर्जा की गर्म धाराएँ-
ऊर्जा, जो आपको एक काल्पनिक समूह की तरह घेरे रहती है-
नरम और लचीला, जो आपको आसानी से घूमने-फिरने की सुविधा देता है।
जो आपको एक कोकून की तरह सुरक्षित रखता है।

उस जीवन ऊर्जा को भी महसूस करें जो हर चीज में समा रही है।
आपके शरीर की कोशिका, जो आपको घेरे हुए है, और उसमें प्रवेश करती है-
यह आपकी जीवन ऊर्जा है। यह दर्शाती है-
यह आपके सच्चे स्वरूप, आपके स्वाभाविक स्वरूप, आपके
सार—आप इसे जो भी कहना चाहें। यह हो सकता है-
यह तुम्हारे सिवा किसी और के लिए नहीं तरसता। यह सुरक्षात्मक है; यह है
उपचार, और इसलिए प्रेम। उस जीवन के भीतर
ऊर्जा में कोई नकारात्मक संदेश नहीं होते; वे हो ही नहीं सकते।
वहाँ विद्यमान रहो। उस सकारात्मक जीवन ऊर्जा को महसूस करो।
आपके शरीर की हर कोशिका से होकर गुजरते हुए,
आपको घेरे हुए और आपकी रक्षा कर रहा है। वह जीवन ऊर्जा।
कभी-कभी यह भावना आपके भीतर व्यक्त हुई है, प्रति-
शायद एक शांत आंतरिक आवाज के रूप में, जिसे हममें से कई लोग सुनते हैं।
अनदेखा करना; हमारे भीतर मौजूद ज्ञान के शब्द जिन्हें हम
वे हमेशा सुनते नहीं हैं, लेकिन वास्तव में मौजूद होते हैं
हमारी रक्षा करो। वह शांत आंतरिक आवाज एक पोषण देने वाली आवाज है।
आपका ही एक हिस्सा। और वह पोषण देने वाला हिस्सा एक

एक इकाई, जो अस्तित्व में है क्योंकि यह एक प्रकार की बन जाती है
प्रवक्ता, उस जीवन ऊर्जा के लिए, उसके लिए
उपचारक ऊर्जा, उस सार के लिए, जो आप हैं।
आपके भीतर का वह पालन-पोषण करने वाला हिस्सा सक्षम है
यह मन और शरीर दोनों को ठीक करने में सक्षम है।
आपके उन हिस्सों की मदद करना, उन्हें ठीक करना जो ठीक नहीं हैं
खुश, लेकिन खुद के बारे में अच्छा महसूस नहीं करते।
और उस पोषणकारी स्व के लिए यह संभव है कि वह तलाश करे
अपने उन अन्य हिस्सों को भी बाहर निकालें जो खुश नहीं हैं, और
उनकी मदद करो, उन्हें खुश रहने में मदद करो, उनकी मदद करो
वे अपने आप में अधिक सार्थक बन जाते हैं
उनकी आँखों में प्यार झलकता है, और सबसे बढ़कर, उन्हें प्यार का एहसास दिलाने में मदद मिलती है।
भीतर से, बाहरी दुनिया से नहीं।
इस प्रक्रिया में सहायता करने के लिए, यह आपके लिए फायदेमंद होगा।
अपने भीतर के उस पोषणकारी हिस्से के बारे में सोचें,
और शायद उस प्रक्रिया को होते हुए देखने के लिए,
जैसे-जैसे आप अपने दैनिक कामकाज करते हैं। कल्पना कीजिए
उस पालन-पोषण की प्रक्रिया में मदद करना
जो लोग अंदर से उतने खुश नहीं हैं, एक तरह से
यह आपके मन में स्वाभाविक रूप से आ जाता है। और
ऐसा करते समय, इसके बारे में सोचते रहें।
पोषण संबंधी भाग में, आप उस पहलू को प्रोत्साहित करेंगे
आपमें यह क्षमता विकसित होगी और आपके भीतर यह और भी मजबूत हो जाएगी।
आज रात जब आप सोने जाएंगे, तो आपको एक
उपचार का सपना, [विराम] उपचार करने वाला सपना, ठीक करने के लिए
मन, शरीर और आत्मा। और वह उपचार, पोषण-
ट्यूरिंग पार्ट को पता होगा कि आपको उपचार में क्या चाहिए।
सपना। और वह उपचार करने वाला सपना न केवल
आज रात आपके सपने पर इसका असर पड़ेगा, लेकिन क्या
समय बीतने के साथ-साथ यह आपको दिन भर प्रभावित करता रहेगा। और
जैसे-जैसे घाव भरता जाएगा, आपको बेहतर महसूस होने लगेगा।
अपने बारे में बेहतर, अधिक मजबूत, अधिक आत्म-
आत्मविश्वास से भरपूर, और इसलिए अधिक खुश। और जब आप
अपने बारे में और दुनिया के बारे में अधिक खुश और बेहतर महसूस करें
वे आपको अधिक सकारात्मक तरीके से जवाब देंगे।
और अब, मैं थोड़ी देर में विदा लेने जा रहा हूँ।
और आप पाएंगे कि आप धीरे-धीरे एक
प्राकृतिक नींद का पैटर्न, और जब आप जागते हैं
सुबह के समय, आप स्वाभाविक रूप से उत्तेजित हो जाएंगे।

इस नींद के पैटर्न से। मैं अब विदा ले रहा हूँ।
शुभ रात्रि। [चुपचाप। टेप खुला छोड़ दिया गया है-]
समाप्त हो गया, जिससे मरीज को नींद आ गई।
नींद।]

दिन के टेप के लिए सुझाव

अपने आप को बहने दो, तैरने दो, बहने दो और...
तैरो। और मेरी आवाज़ सुनो, और

मैं आपसे जो कहने जा रहा हूँ। आत्मसम्मान
यह वह तरीका है जिससे आप अपने बारे में सोचते और महसूस करते हैं।
जितनी अधिक सकारात्मक भावनाएं होंगी, आपका स्तर उतना ही अधिक होगा।
आत्मसम्मान; भावनाएँ जितनी अधिक नकारात्मक होंगी,
जितना अधिक नकारात्मक आपका आत्मसम्मान।
यह आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। उच्च आत्म-सम्मान
आत्मसम्मान आपको उत्पादक और सक्षम महसूस करा सकता है।
प्यारा, खुशमिजाज। कम आत्मसम्मान आपको ऐसा बना देता है।
अनुत्पादक, दुखी, बेकार, निरर्थक महसूस करना
सक्षम, लेकिन अवांछनीय। कम आत्मसम्मान के साथ।
आप शायद बाहरी तौर पर हंसमुख दिखें, या आप
दुनिया के सामने आत्मविश्वास से भरे रहें, वरना आप
आप अपने काम में बेहद सफल हैं। लेकिन अंदर से, आप
सिहर उठो और मन ही मन कहो, "यार, अगर वो दुनिया
बाहर के लोग ही जानते थे कि मैं असल में कैसा हूँ, वे
वे मुझे जानना नहीं चाहेंगे।
शायद वे चले जाएंगे।" इसलिए आप सावधानी से
अपने आवरण, अपने मुखौटे को चमकाएँ और बने रहें।
पकड़े जाने के डर से सतर्क रहें।
जीने का कितना दयनीय तरीका है। लोग इस हालत में कैसे पहुँच जाते हैं?
रास्ता?

चलिए, आपके मस्तिष्क की यात्रा पर चलते हैं।
जहां ये सभी धारणाएं संग्रहित होती हैं। सोचिए
आपके मस्तिष्क का एक क्षेत्र, जिसमें सभी अनुभव समाहित हैं-
आपके जीवन में अब तक हुए सभी अनुभव।
यह क्षेत्र वास्तव में घटित घटनाओं का भंडार नहीं है।
खुला हुआ है, लेकिन आपने उनसे क्या सीखा?
अनुभव; यानी, आपने उन्हें कैसे समझा।
उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि दो साल की उम्र में आप
दूध का गिलास गिर गया और आपने किसी की आवाज सुनी
कहें, "बुरी लड़की या बुरा लड़का!" इस अनुभव से-
इसलिए, आपको यह लग सकता है कि आप बुरे हैं।
भले ही ऐसा कहने वाले व्यक्ति ने ऐसा नहीं कहा हो।
उनका मतलब बिल्कुल यही था। वे बस नाराज़ थे।
दूध साफ करना पड़ रहा था, और मैं नहीं चाहता था
आपको इसे दोबारा करना होगा।

लेकिन एक बच्चे के रूप में, आप अनजाने में ही सोचने लगते हैं-
स्पष्ट रूप से; यानी, शाब्दिक रूप से। आप निष्कर्ष निकालते हैं, "मैं हूँ
बुरा, या बेकार, या मैं इसे कभी नहीं कर सकता," या
वह नकारात्मक विचार चाहे जो भी हो। इसलिए,
मस्तिष्क हमेशा बचपन से उत्पन्न विकृतियों से भरा रहता है।

सोच, जो सामान्यतः ठोस होती है और
शाब्दिक।

अभी उस दिमाग को देखो। शायद तुम
उन संदेशों को देख, सुन या महसूस कर सकता है जो
वहाँ। हो सकता है कि वे सभी नकारात्मक न हों, लेकिन वे
ये हमेशा बच्चों की सोच का ही परिणाम होते हैं; यानी,
बच्चे की धारणा। मैं कुछ देर चुप रहूंगा।

थोड़ा-थोड़ा करके, जब आप उन संदेशों को देख रहे हों
अतीत से। [लगभग एक मिनट का विराम।]

चलिए अब आपके अतीत में चलते हैं और पता लगाते हैं
सोचिए कि उन संदेशों के साथ कौन से चेहरे जुड़े होते हैं।
आप एक गुलाबी डिब्बे में बैठे हैं
ट्रेन, खिड़की से बाहर देखते हुए। जैसे ही आप देखते हैं
अपने डिब्बे के चारों ओर, क्योंकि आप ही एकमात्र हैं
वहाँ बैठे व्यक्ति को देखकर, आप ध्यान देते हैं कि...
पूरा अपार्टमेंट गुलाबी रंग का है, छत भी।
दीवारें, फर्नीचर, ताकि आप लगभग
गुलाबीपन को महसूस करो। गुलाबीपन अजीब है।
आरामदेह। वह ट्रेन आपको एक चक्कर लगवाएगी।
अपने अतीत की यात्रा, सीधे अपने
जन्म, और फिर वर्तमान में वापसी।

अब ट्रेन आगे बढ़ने लगती है, और
गति बढ़ाएं। लेकिन आपके पास सामने एक कंट्रोल स्विच है।
आपमें से, और उस स्विच को घुमाकर, आप
आप उस ट्रेन की गति को नियंत्रित कर सकते हैं। आप तो यहाँ तक कर सकते हैं कि...
यदि आप चाहें तो रुक सकते हैं, ताकि कुछ चीजों का बेहतर दृश्य देख सकें।
आप जिस घटना का अधिक ध्यानपूर्वक अध्ययन करना चाहते हैं, वह यही है।
शायद आप उनमें मौजूद लोगों को देखना चाहते हैं
दृश्यों को समझें, और उन्हें बेहतर ढंग से समझें, और आपका-
स्वयं को। उन्हें मानवीय रूप में देखें।
दोष, सीमाएँ और भावनाएँ। कोई भी इससे अछूता नहीं हो सकता।
परिपूर्ण, न तो आप, न मैं, और न ही कोई भी व्यक्ति
उन दृश्यों में। थोड़ी देर में मैं विदा लेता हूँ, इसलिए
आप इस यात्रा को अपनी गति से कर सकते हैं।
जब ट्रेन स्टेशन पर पहुंचे, तो गहरी सांस लें।
सांस लें और ऊर्जा से जुड़ें।
तुम कहाँ से आए हो? वह ऊर्जा कहाँ से आती है?
आपका आना ही आपका सार है। यह सुरक्षात्मक है, यह है
प्रेम, यह आपकी जीवन ऊर्जा है, और यह केवल आपकी ही है।
आपके लिए। इसकी शक्ति, इसकी गर्माहट, इसका संरक्षण महसूस करें।
जीवंतता। इसे ऊर्जा की गर्म धाराओं के रूप में महसूस करें।
आपको घेरकर और आपके भीतर समाहित होकर। यह आपको देगा
वापसी की यात्रा में आपको ताकत मिले।

जन्म से ही, ट्रेन अपने रास्ते पर वापस लौटेगी
उसी दृश्य के ऊपर वापसी यात्रा। हालाँकि,
वापसी यात्रा में, आप अपना बदलाव कर सकेंगे।
यदि आप चाहें तो इन दृश्यों के प्रति अपना दृष्टिकोण व्यक्त कर सकते हैं।
खिड़की खोलकर कुछ कर भी सकता है
घटना को बदलें, [विराम] क्योंकि उस पुनः-
यात्रा शुरू करो, तुम जीवन ऊर्जा से भरपूर हो, जो
यह आपको अधिक आत्मविश्वासी और आत्मनिर्भर बनने में मदद करता है।
निश्चिंत रहें। अपनी यात्रा के लिए जितना समय चाहिए उतना लें।
इसे अपने लिए सार्थक बनाएं। याद रखें, आप

अब उन नकारात्मक बातों को और स्वीकार करने की जरूरत नहीं है।
अतीत के संदेश। [विराम] आप जा सकते हैं

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 130

उन्हें वहीं पीछे। [विराम] जब आप वापस लौटते हैं
वर्तमान में ध्यान केंद्रित करें, गहरी सांस लें और धीरे-धीरे
सतर्क रहने के लिए अपनी आँखें खोलें। आपका दिन शुभ हो।
अपने लिए एक सार्थक यात्रा। याद रखें, आप
इसके हक़दार हैं। [थेरेपिस्ट का नाम] हस्ताक्षर कर रहे हैं।
बोलना बंद करो और टेप को बीच में ही छोड़ दो।

सुविधा प्रदान करने के लिए सुझाव
समस्या को सुलझाना

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

परिचय

मेरा स्वयं का मानना है कि प्रक्रिया
प्रत्यक्ष सुझावों द्वारा ऊष्मायन प्रक्रिया को सुगम बनाया जा सकता है।
यदि केवल इसलिए कि विषय इस प्रकार है
इस बात को लेकर और अधिक आश्वस्त हो गए कि एक प्रभावी समाधान मिल जाएगा।
जल्द ही उपलब्ध होगा।
प्रेरण के संबंध में, निम्नलिखित सुझाव दिए जा सकते हैं।
दिया गया।

सुझाव

आने वाले दिनों और हफ्तों में, आपके विचार
अक्सर महत्वपूर्ण बातों पर विचार करने की ओर रुख करेगा
आपको जो निर्णय लेने हैं, और महत्वपूर्ण
ऐसी समस्याएं जिनका समाधान आपको अभी तक नहीं मिला है
समाधान। यहां तक कि जब आप सचेत रूप से नहीं हैं
इन विषयों के बारे में सोचते हुए, आपका मन विचार करेगा-
उनसे निपटना जारी रखें ताकि, जब आप...
उन पर एक बार फिर तनाव लौट आता है, आप जा रहे हैं
कितने लोगों को देखकर आश्चर्यचकित और प्रसन्न होना-
आप संभावित रूप से उपयोगी विचार दे सकते हैं।
साथ; और इनमें से कुछ विचार तो संभवतः
कभी-कभी आपको चौंका देते हैं, अचानक सामने आ जाते हैं
किसी बात के बारे में सोचते समय आपकी जागरूकता-
इसके अलावा, वे आपके सपनों में भी आ सकते हैं।
रात में, या आप इनमें से कुछ लक्षणों के साथ जाग सकते हैं।
मन में नए विचार हैं; लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे कैसे हैं
जब वे प्रकट होंगे, तो वे बहुत ही प्रभावशाली होंगे।
आपके लिए सहायक और लाभदायक।

बेशक, आप हमेशा यह सुनिश्चित करने की कोशिश करेंगे।
कि आपके पास पर्याप्त जानकारी है जिस पर

किसी भी अंतिम निर्णय का आधार बनाने के लिए, और आप हमेशा
मैं इन नए विचारों को देखना चाहता हूँ ताकि सुनिश्चित हो सके
कि वे व्यावहारिक हैं, ठीक वैसे ही जैसे आप जाँच करते हैं
किसी अन्य स्रोत से जानकारी प्राप्त करें।
साथ ही इस बात से भी अवगत रहेंगे कि कभी-कभी
सबसे अच्छा निर्णय प्रतीक्षा करने या फिर आगे बढ़ने का निर्णय है।
कोई भी कदम उठाने से पहले अतिरिक्त जानकारी प्राप्त कर लें।
लेकिन फिर भी, आप आश्चर्यचकित होने वाले हैं।
और इस बात से प्रसन्न कि यह कितना अधिक स्पष्ट रूप से और
आप रचनात्मक रूप से सोचने में सक्षम होंगे, और
कितने अधिक आत्मविश्वास और प्रभावशीलता के साथ
आप समस्याओं से निपटने में सक्षम होंगे और
आपके सामने आने वाली समस्याएं।

शांति स्थल

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह एक अनुमेय, अप्रत्यक्ष अहं-शक्ति है-
रोगी की संख्या बढ़ाने के लिए डिज़ाइन की गई प्रशिक्षण विधि
मुकाबला करने की क्षमता। यह चिंतित रोगियों के लिए उपयोगी है।
प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम से पीड़ित रोगियों के लिए-
अस्पताल में, और उन रोगियों के साथ जो बुद्धिमान हैं,
दूरदर्शी और स्व-निर्देशित। प्रेरण के साथ
और गहराई बढ़ाने पर, इस प्रक्रिया में टेप का उपयोग किया जा सकता है।
टेप की सहायता से स्व-सम्मोहन में उपयोग के लिए रिकॉर्ड किया गया।
खुले अंत वाला निष्कर्ष रोगी को अनुमति देता है
जब तक गहरी समाधि में रहना
आवश्यक है, जो अक्सर गहन परिणाम उत्पन्न कर सकता है
शांति और सुकून की भावनाएँ। प्रोत्साहित करें
मरीज को छवि को स्वतः बनने देने के लिए
सचेत रूप से खोजने के बजाय, प्रकट होना।
सबसे आदर्श स्थान। वहाँ पहुँचने की प्रक्रिया।
शांति का स्थान व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप हो सकता है,
उदाहरण के लिए, लिफ्ट से नीचे उतरकर और
दरवाज़ा खुलने पर उस खास पल को महसूस करना,
बादलों पर तैरते हुए, या बस खोजते हुए
स्वयं वहां मौजूद रहें। सुझाव धीरे-धीरे प्रस्तुत करें।
और आराम से। अल्पविरामों का प्रयोग यह सुझाव देने के लिए किया गया है।
संक्षिप्त विराम।

सुझाव

अब, जैसे-जैसे आप आराम करते रहेंगे, और अधिक
और गहराई से, बस अपने आप को बहने दो।
समय और स्थान। और एक पल में, आपका असंयम...

चेतन मन अचानक आपको ले जाएगा,
बहुत ही खास जगह, जो वृक्ष से जुड़ी हुई है-
अद्भुत शांति और सुकून की भावनाएँ।
यह एक ऐसी जगह हो सकती है जहाँ शांति, सुरक्षा और खुशी हो।
आप पहले भी वहां जा चुके हैं, या कोई खास जगह जो
आप पहली बार खुद को ऐसी स्थिति में पाते हैं। और आप
ऐसी जगह को अनायास ही अनुमति दे सकती है
अब अपनी जागरूकता में आओ। और जैसे ही आप
खुद को वहां ढूंढो, खुद को अवसर दो-
एकता, सभी ताजगी भरी भावनाओं का अनुभव करने के लिए
शांति, संतोष, सुरक्षा और खुशी-
इस अद्भुत स्थान से जुड़ी हुई पवित्रता।
और मुझे पक्का नहीं पता कि आप क्या पसंद करेंगे।
बस आराम से बैठो और सब कुछ देखो।
आपके आस-पास, या यदि आप चाहें तो पैदल घूम सकते हैं
कुछ लोगों, और इस खास जगह को देखें, जो यहाँ है।
अभी, सिर्फ तुम्हारे लिए। और मुझे नहीं पता कि कब तक।
ज़रूर, वे चीजें जो सबसे अधिक ध्यान आकर्षित करेंगी
आप–चाहे इसमें ध्वनियाँ हों
कोई खास जगह, या उसकी खूबसूरती। शायद आप
विशेष रूप से संवेदनाओं और अनुभूतियों का आनंद लें।
आप चीजों को छूते हैं, और शायद उनकी गंध को भी।
यह असाधारण रूप से सुखद होगा।

और मुझे आश्चर्य है कि क्या आपने पहले ही शुरू कर दिया है-
इस तथ्य पर ध्यान दें, जैसा कि आपने अभी अनुभव किया है, और
इस खास जगह का आनंद लें, यहां के हर पल को आत्मसात करें।
इन शांत भावनाओं को। और आप बस अनुमति दे सकते हैं
गहरी संतुष्टि और शांति की ये भावनाएँ,
और शांति, आपके भीतर, आपके सभी भागों में प्रवाहित हो।
आप सभी को इन अनुभवों को प्राप्त करने का अवसर प्रदान करना।
सुखदायक एहसास। और जैसे-जैसे हर पल बीतता जाता है...
यह विशेष स्थान, ये अद्भुत, स्फूर्तिदायक
भावनाएँ बढ़ती हैं, और जीवन का अधिक अभिन्न अंग बन जाती हैं
आप। और आप इस जगह का आनंद ले सकते हैं, और अपने
इसके आनंद को हर बार बढ़ाया जा सकता है।
यहां बिताया गया हर पल। और जब आप आराम करते हैं
यहां आकर अपनी ऊर्जा को पुनः प्राप्त करें, यह अनुभव-
यह आपको अन्य स्थानों और अनुभवों की याद दिला सकता है।
ऐसे अनुभव, जहाँ आपने खुशी और संतुष्टि का अनुभव किया हो।
और शांति की भावनाओं से भरा हुआ। [विराम]

और इस शांति और सुरक्षा के स्थान पर,
चीज़ें सही परिप्रेक्ष्य में आ सकती हैं। [विराम] आप

सही समझ के साथ वास्तविक भावनाओं से अवगत हो सकते हैं
अनुपात की समझ, विकृतियों से मुक्त
किसी मनोदशा या परिस्थितियों के समूह का। [विराम] जैसे
इस जगह पर आराम करो, सब कुछ ठीक हो जाएगा
परिप्रेक्ष्य। [विराम] और इस विशेष स्थान पर,
मेरी कही किसी भी बात से स्वतंत्र होकर, आप कर सकते हैं
आपको अभी जिस चीज की सबसे ज्यादा जरूरत है, उसे प्राप्त करें।
आपका अवचेतन मन जानता है कि आपको सबसे ज्यादा किस चीज की जरूरत है।
और मुझे ठीक से नहीं पता कि आप इसे कैसे लेंगे।
ऐसा हो सकता है कि आपको एक नया दृष्टिकोण प्राप्त हो जाए।
या फिर आप खुद को अलग तरह से महसूस करने लगें। [विराम]
या शायद, जागृति से पहले, आपको प्राप्त होगा
आपके अवचेतन मन से, एक विशेष उपहार, एक

ऐसा अनुभव या स्मृति जो आपको
समझ या परिप्रेक्ष्य या भावनाएँ
जिसकी आपको इस समय सबसे ज्यादा जरूरत है। [विराम] या
शायद, आपको वह सुनने को मिल जाए जिसकी आपको आवश्यकता है।
हो सकता है कि आपको एक शांत आवाज सुनाई दे, शायद एक आवाज जो
आपका मन, या ऐसा प्रतीत होता है कि यह गहराई से आ रहा है
आपके भीतर, वो बात कह रहा है जिसे आपको सबसे ज्यादा सुनने की जरूरत है,
आपको वे सुझाव देना जिनकी आपको सबसे ज्यादा जरूरत है
अभी प्राप्त करें। [विराम]

और अब बस एक पल में, मैं रुकने वाला हूँ।
बातचीत। और आप इस विशेष स्थान पर बने रह सकते हैं।
आप इसे अपनी जगह पर, जब तक आपको जरूरत हो, रख सकते हैं।
संतोष और खुशी के इस स्थान पर बने रहो।
जब तक आपको आवश्यकता हो, तब तक सुख और शांति प्राप्त करें।
अपनी ऊर्जा को पुनः प्राप्त करें और इन पलों का आनंद लें।
भावनाएं, अपनी जरूरत की चीजें प्राप्त करना। और वहाँ है
कुछ ऐसा जो अंतर्निहित होने वाला है और
अपने मन में यह बात रखो: तुम्हें पता चल जाएगा कि तुम
जब आप अपनी इस खास जगह पर वापस आ सकते हैं, तब-
जब भी आपको आवश्यकता हो या आप चाहें, आपको पता चल जाएगा कि
जब भी आपको आराम करने या अपनी ऊर्जा को फिर से भरने की आवश्यकता हो
शक्ति और ऊर्जा, जिससे आप खुद को लगा सकें
एक गहरी और शांतिपूर्ण सम्मोहन अवस्था में, और
इस स्थान पर लौट आइए।

और जब आप जागृत होने के लिए तैयार हों, तो आप
समय और स्थान के पार वापस जाते हुए, इन्हें लाते हुए
अद्भुत भावनाएँ, और परिप्रेक्ष्य की यह भावना-
आपके साथ सकारात्मक रवैया। और आप तरोताजा महसूस करते हुए जागेंगे;
तरोताज़ा, सतर्क और स्पष्ट दिमाग। और क्या
आपने जो अनुभव किया है वह आपके साथ रह सकता है।
आपके जागने के बाद। अब, जैसे ही मैं रुकता हूँ
आप यहीं पर अपनी बात जारी रख सकते हैं।
आपको अपनी जरूरत की चीजें तब तक मिलती रहें जब तक आप
पसंद करना।

अहंकार को मजबूत करने के सुझाव

रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

मुझे पता है कि आपको इसकी सचेत स्मृति है
आपने जो अनुभव किया है और सीखा है, लेकिन
आपके अवचेतन मन में कहीं अधिक जटिलता है-
आपके द्वारा किए गए हर काम का पूरा रिकॉर्ड
तब से सीखा या अनुभव किया गया कोई महत्वपूर्ण विषय
आपका जन्म हुआ। मैं आपके अवचेतन मन से पूछना चाहता हूँ।
उस सारी सामग्री की समीक्षा करने का मन बना लें, और ऐसा हो सकता है
ऐसा करने में बहुत अधिक तेजी और पूर्णता प्राप्त होगी।
आप इसे सचेत रूप से कर सकते हैं। अपने सभी रिकॉर्ड की समीक्षा करें।

सीखने और अनुभवों; उन सभी का अध्ययन करें और
केवल सकारात्मक अनुभवों और भावनाओं का चयन करें।
उनकी समीक्षा करें, उन्हें मजबूत करें और शुरुआत करें
ताकि वे आपके आंतरिक स्वरूप में आपके लिए उपलब्ध हो सकें
आपको जो भी सामना करना पड़े, उससे निपटने की ताकत
अभी सामना करें। और हालाँकि आप नहीं होंगे
यदि हम इनमें से अधिकांश बातों से सचेत रूप से अवगत हों, तो यह होगा
सतह के नीचे चल रहा है, ठीक वैसे ही जैसे आपका
अवचेतन मन समस्याओं और संघर्षों पर काम करता है।
यह ज्यादातर आपकी जानकारी के बिना ही काम करता रहता है।
समय के बारे में। शायद आप इसके बारे में अधिक जागरूक होंगे।
इसका कुछ हिस्सा, इसका एक छोटा सा नमूना सामने आ रहा है
आपकी सचेत जागरूकता— शायद एक अनुभव-
एक सकारात्मक अनुभव, जो आपको देता है
अच्छा लग रहा है। शायद यह घटना पिछली बार हुई थी।
सप्ताह, पिछले महीने, पिछले साल या कई साल पहले,
लेकिन इसके बारे में सोचकर आपको अच्छा महसूस होता है।
स्वयं। फिर, शायद कभी-कभी एक अच्छा
एक भावना उभरेगी, बस एक सकारात्मक भावना, एक
शायद सुरक्षित, आत्मविश्वासी होने की भावना।
खुश; या शायद यह भावना अनुचित हो सकती है-
किसी विशेष अनुभव से जुड़ा हुआ नहीं, बस एक अच्छा
एक एहसास, और आप इसे फिर से महसूस कर सकते हैं, एक एहसास
आंतरिक शक्ति। आप बहुत बेहतर महसूस करने लगेंगे।
अपने बारे में जानें, और आपको आंतरिक ज्ञान प्राप्त हो जाएगा।
सकारात्मक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक शक्ति
जिन रणनीतियों के बारे में हमने बात की है, और जहां
इनमें से कुछ खतरनाक हो सकते थे-
इसलिए, अब वे आपके लिए एक चुनौती पेश करेंगे।
और आपको थोड़ी मात्रा लेने में सकारात्मक महसूस होगा।
इस चुनौती का सामना करने में जोखिम है, और ऐसा महसूस हो रहा है
मुझे इसमें कोई आपत्ति नहीं है।

परिवर्तन की अनिवार्यता

रॉबर्ट सी. मैशमैन, पीएच.डी.
डेल मार, कैलिफोर्निया

संकेत

ये बदलाव के लिए अस्पष्ट सुझाव हैं।
इसका उद्देश्य ग्राहक की स्वयं की क्षमताओं को सक्रिय करना है।
आवश्यक परिवर्तन का चयन और कार्यान्वयन करना।
इनका उद्देश्य प्रभाव को बढ़ाना है।
इसके बाद के सुझाव। ये सुझाव...
सूक्ष्म परिवर्तन को व्यापक, सकारात्मक और असंगत के रूप में देखा जाता है।
सचेत रूप से निर्धारित। इसके अलावा, वे पुनर्परिभाषित करते हैं
चिंता और भ्रम की भावनाएं इसके संकेत हैं
सकारात्मक अवचेतन गतिविधि। बेचैनी
प्राकृतिक घटना के एक उप-परिणाम के रूप में पुनः परिभाषित किया गया,
सामान्य अवचेतन क्रिया।

सुझाव

अब परिवर्तन एक ऐसी चीज है जो मौजूद है
पूरे ब्रह्मांड में और यह विशेष रूप से
जैविक जीवन की विशेषता। आप ऐसा कर सकते हैं या नहीं।
शायद आपको पता न हो कि हर सात साल में लगभग सभी
आपके शरीर को बनाने वाले अणुओं में से
चक्र चलता रहता है। ताकि हर सात साल में आप
वास्तव में एक बिल्कुल नया व्यक्ति बन जाते हैं।
कुछ निश्चित पैटर्न बने रहते हैं और इसीलिए आप
आप और दूसरे लोग अभी भी उन्हें पहचान सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक परिवर्तन आमतौर पर निम्न स्तर से शुरू होता है
जागरूकता... जिसे इस प्रकार वर्णित किया जा सकता है
परिवर्तन का एक बीज, परिवर्तन की एक संभावना।
बीज को हमारे बचपन के शुरुआती या बाद के चरणों में बोया जा सकता है।
या शायद आज भी, या ऐसा हो सकता है
यह हमारी आनुवंशिक बुद्धिमत्ता के हिस्से के रूप में विरासत में मिलता है।
प्रजातियाँ। हाल तक विकासात्मक मनोविज्ञान-
धर्मशास्त्रियों ने मुख्य रूप से बच्चों पर ध्यान दिया है-
बचपन और किशोरावस्था, लेकिन अब यह दस्तावेजी रूप से दर्ज है-
यह समझा और स्वीकार किया कि वयस्क भी इन दौर से गुजरते हैं।
विकासात्मक चरण भी... पूरे
उनका पूरा जीवन। और इसमें उल्लेखनीय विरोधाभास है-
विकास के संबंध में लोगों में एकरूपता
मानसिक अवस्थाएँ ये हैं... और जिस क्रम में ये हैं
वे दिखाई देते हैं, हालाँकि प्रत्येक व्यक्तिगत mani-
यह उत्सव विकास संबंधी मुद्दे को अलग तरीके से संबोधित करता है।

वयस्कों के संदर्भ में यह उल्लेखनीय संगति
विकास से पता चलता है कि ये विशेष
परिवर्तन किसी संभाव्यता के परिणामस्वरूप होते हैं।
यह विरासत में मिलता है, एक बीज जो हमें अपने माता-पिता से विरासत में मिलता है।
हमारे माता-पिता और यहां तक कि हमसे पहले की प्रजातियां भी।
और जब परिस्थितियाँ और समय अनुकूल हों
सही है, ये बीज विकसित होकर अंकुरित हो सकते हैं।
हमारी जागरूकता से परे, हमारे अचेतन मन में
ध्यान रखें... और जब ऐसा होगा तो हमारे पास हो सकता है
ऐसा आभास होना कि नीचे कुछ चल रहा है
सतह।

आने वाले दिनों, हफ्तों और महीनों में,
आपको एक अजीब सी अनुभूति, एक सनसनी, एक अजीब सा एहसास हो सकता है।
अनुभव। अगर ऐसा होता है, तो आप ले सकते हैं
यह जानकर खुशी होती है कि आपका अवचेतन मन
आपका दिमाग आपके लिए काम कर रहा है, कि एक आवश्यकता है-
महत्वपूर्ण और उपयोगी बदलाव हो रहा है... और
उस परिवर्तन के पूरा होने और बन जाने के बाद
आपकी मानसिक प्रक्रियाओं का हिस्सा, वह परिवर्तन होगा
एक नए रूप में चेतना में उभरना
किसी भावना या बदले हुए व्यवहार के कारण आप ऐसा कर सकते हैं।
समझ गए – हाँ – यही तो चल रहा है।
सभी के साथ।

परिवर्तन आवश्यक है

आराम

रॉबर्ट सी. मैशमैन, पीएच.डी.
डेल मार, कैलिफोर्निया

संकेत

ये आगे के गैर-विशिष्ट सुझाव हैं
ग्राहक की स्वयं की क्षमताओं को सक्रिय करने के उद्देश्य से किया गया परिवर्तन।
आवश्यक चयन और कार्यान्वयन में
परिवर्तन। उप- के प्रभाव को बढ़ाने के उद्देश्य से।
अनुक्रमिक सुझावों में, ये सुझाव उपयोग करते हैं
ग्राहक का स्वयं का अनुभव, जिसमें शारीरिक सहायता की आवश्यकता शामिल है।
सम्मोहन सत्र में समायोजन एक पद्धति के रूप में-
जीवन में समायोजन की प्रक्रिया के लिए एक कहावत।
यह असुविधा हमें आवश्यकता के बारे में सूचित करती है।
परिवर्तन। ये सुझाव असुविधा को पुनर्परिभाषित करते हैं।
जीवन का एक उपयोगी, अपरिहार्य और आवधिक हिस्सा।
और लचीलेपन और अनुकूलनशीलता को प्रोत्साहित करें।

सुझाव

यह समझना कि यह आपका है
आराम और सुविधा जो महत्वपूर्ण हैं [जैसा कि कहा गया है]
ग्राहक अपनी शारीरिक स्थिति को पुनः समायोजित करता है], और
अधिक आरामदायक होने के लिए, आप अपनी स्थिति बदलेंगे।
आप जब चाहें अपनी स्थिति बदल सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है-
यह समझना महत्वपूर्ण है कि जब आप जीवन में आगे बढ़ते हैं,
आप एक निश्चित परिस्थिति में पहुँचेंगे, और आप
अपने लिए सबसे आरामदायक स्थिति ढूंढें।
सबसे आरामदायक दृष्टिकोण, सबसे आरामदायक दृष्टिकोण-
सहज समझ, और फिर आपको अच्छा महसूस होगा
कुछ समय के लिए अच्छा।

लेकिन किसी न किसी मोड़ पर स्थिति बदल जाएगी।
थोड़ा-बहुत बदलाव करो, वरना तुम खुद को बदल लोगे, और इससे
आरामदायक बने रहने के लिए समायोजन की आवश्यकता होती है।
कोई एक मत नहीं है, कोई एक दृष्टिकोण नहीं है,
कोई भी ऐसी समझ नहीं रखता जो आराम प्रदान कर सके।
हमेशा के लिए... और इसलिए बनाए रखने के लिए क्या आवश्यक है-
अपनी यात्रा के दौरान आराम बनाए रखें।
जीवन में अपनी स्थिति को समायोजित करने की क्षमता होती है।
समय-समय पर... चीजों को थोड़ा अलग तरीके से देखना-
ध्यान से, या चीजों को इस तरह से सुनना जो विशेष रूप से
विशेष रूप से उपयोगी, और यह ध्यान देना कि आपकी भावनाएँ
विकसित होना और वह भी, भले ही स्थिति वही हो
जो भावनाएँ आपके मन में उत्पन्न हो सकती हैं, वे स्वयं को प्रकट कर सकती हैं।
प्रतिक्रिया क्रमिक होगी।

एक अमूर्त तकनीक के लिए
अहंकार को मजबूत करना

बी. जे. गोरमन, एम.बी., सी.एच.बी.

परिचय

एक तरीका जिससे महत्वपूर्ण कारकों को दरकिनार किया जा सकता है...
यह एक ऐसी स्थिति है, जो कुछ लोगों के लिए कारगर प्रतीत होती है।
सभी चिकित्सीय स्थितियों में डिग्री का अर्थ है
अप्रत्यक्ष या अमूर्त तरीके से सुझाव देना।
इस तरह से कि कोई प्रत्यक्ष सुझाव न हो
बनाया गया है, और इसलिए, आलोचनात्मक क्षमता कम है।
सक्रिय होने की संभावना है। मैंने पाया है कि एक
डॉ. जॉन हार्टलैंड की उत्कृष्ट कृति का संशोधित रूप
अहंकार-मजबूती (1971), इस एब- में दी गई

सरल तरीके से, यह बहुत प्रभावी रहा है।
मैंने जिस सामान्य तकनीक का उपयोग किया है, उसमें बदलाव किया है,
प्रत्येक रोगी के लिए उपयुक्त उपचार प्रक्रिया इस प्रकार है।

इस दृष्टिकोण को सर्वप्रथम तब शुरू किया गया जब एक
मरीज ने इस तथ्य पर टिप्पणी की कि कुछ
मैंने जिन शब्दों का प्रयोग किया था, जैसे कि "बिल्कुल" या
“बिल्कुल” [उदाहरण के लिए, हार्टलैंड के अहंकार से-
मजबूत करने वाले सुझावों ने उसे ऐसा महसूस कराया था
कि मैं उसके लिए बहुत ऊँचा मानदंड निर्धारित कर रहा था।
इसलिए मैंने सत्तावादी दृष्टिकोण को त्याग दिया।
और अब, लगभग पूरी तरह से, रोगी को अनुमति दें
मेरे द्वारा प्रस्तुत सामग्री में से चयन करने के लिए
उसे वह सब कुछ जो उसे चाहिए।
परिस्थितियों के बारे में, मैं स्वयंभू प्रवचन भी दे सकता हूँ।
स्वायत्तता, धन, खुशी जैसे शब्द
इत्यादि। मैंने इसके शब्दों का कुछ विस्तार से वर्णन किया है।
उदाहरण के तौर पर, "स्वास्थ्य," "सफलता," और "प्रेरणा" का प्रयोग किया जा सकता है।
मैंने जिस प्रस्तुति शैली का प्रयोग किया है, उसका वर्णन करें।
सबसे सफल पाया गया।

तकनीक

अब आप इतने गहरे आराम की स्थिति में हैं कि आपका
मन बहुत ग्रहणशील हो गया है। इस अवस्था में
गहरी विश्राम आपकी एकाग्रता का महत्वपूर्ण हिस्सा है।
चेतन मन भी बहुत गहरी अवस्था में विश्राम करता है ताकि
आप अपनी इच्छानुसार किसी भी विचार को स्वीकार कर सकते हैं।
अपने भले के लिए।

क्योंकि मैं चाहता हूँ कि तुम यहीं रहो
आलोचना रहित अवस्था, मैं आपको कुछ नहीं देने वाला हूँ
आपके किसी भी प्रत्यक्ष सुझाव के संबंध में
विशेष समस्याएं; मैं आपसे केवल यही पूछने जा रहा हूँ
कुछ शब्दों और उनके अर्थों के बारे में सोचना-
आपके लिए कुछ विचार और संबंध। मैं चाहता हूँ कि आप
इन शब्दों के बारे में आलस्य से सोचें, उन्हें पलट कर देखें

अपने मन में, उनका विश्लेषण करने के लिए, उन्हें आत्मसात करने के लिए।
वे आपके अवचेतन मन में गहराई तक प्रवेश कर जाते हैं
आपके जीवन के ताने-बाने में ही बुने जाएँगे
आपके व्यक्तित्व और आपकी आत्म-छवि पर इसका प्रभाव पड़ता है।

सबसे पहला शब्द जिसके बारे में मैं चाहता हूं कि आप सोचें वह है...
मैं चाहता हूं कि आप अभी और हमेशा स्वस्थ रहें।
इसे 'अच्छा' शब्द के साथ जोड़ें। इससे क्या हो सकता है?
अच्छे स्वास्थ्य का क्या अर्थ है? इनका अर्थ एक भावना हो सकता है।
उत्कृष्ट शारीरिक स्वास्थ्य और मजबूत हृदय वाला व्यक्ति।
और फेफड़ों का सही ढंग से काम करना, सभी अंगों का सुचारू रूप से कार्य करना,
पूरे शरीर की नसें, ग्रंथियां और प्रणालियां;
दृढ़, मजबूत मांसपेशियां, हड्डियां और जोड़; चिकने,
स्वस्थ, लचीली त्वचा और किसी भी प्रकार की बाहरी समस्या की अनुपस्थिति।

वसा या मांस का जमाव; प्रतिरोधक क्षमता में अत्यधिक वृद्धि
सभी प्रकार के संक्रमण या रोग और एक वृद्धि-
दोनों के नियंत्रण का काफी बड़ा उपाय-
टोनोमिक तंत्रिका तंत्र और हार्मोन
वे ग्रंथियाँ जो मिलकर सभी को नियंत्रित करती हैं
शरीर के कार्य और स्थितियाँ।

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं है।
लेकिन साथ ही एक स्वस्थ मानसिकता भी जिसमें
तंत्रिकाएं अधिक मजबूत और स्थिर हैं, मन शांत है।
और स्पष्ट, अधिक संयमित, अधिक शांत,
अधिक तनावमुक्त, अधिक आत्मविश्वासी।

इसका अर्थ आत्मसम्मान की बेहतर भावना हो सकता है,
व्यक्तिगत कल्याण और सुरक्षा की बेहतर भावना
सुरक्षा और खुशी, जो पहले कभी महसूस नहीं की गई।
पहले।

इसका अर्थ विचारों पर पूर्ण नियंत्रण हो सकता है।
और भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता के साथ
बेहतर तरीके से और इसके विशाल संसाधनों का पूरा उपयोग करें
स्मृति और संपूर्ण बौद्धिक क्षमताएँ
अवचेतन मन।

इसका अर्थ गहरी नींद लेने की क्षमता हो सकता है और
रात में ताजगी महसूस करना और सुबह उठना
सुबह शांत, तनावमुक्त, आत्मविश्वासी और
हंसमुख और सभी चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार
असीम ऊर्जा के साथ नए दिन की शुरुआत और
उत्साह।

अच्छे स्वास्थ्य शब्द का आपके लिए कोई भी अर्थ हो सकता है।
या ये सभी चीजें और भी बहुत कुछ। ये शब्द
उनके पास अपार शक्ति है। मैं चाहता हूं कि आप उन्हें ऐसा करने दें।
यह आपके अवचेतन मन में गहराई से समा जाता है, जो
यह हमेशा आपमें आपके प्रमुख गुण को पुन: उत्पन्न करता है
विचार।

अगला शब्द जिस पर मैं चाहता हूँ कि आप विचार करें
सफलता के बारे में। इसका अर्थ एक भावना हो सकता है।
मान्यता, संतुष्टि और उपलब्धि
जीवन में आपका चुना हुआ क्षेत्र; एक सुखी, संतुष्टिदायक यौन संबंध
जीवन; एक घनिष्ठ, प्रेमपूर्ण पारिवारिक दायरा;

पक्के दोस्त बनाने और आसानी से घुलमिल जाने की क्षमता
सामाजिक परिवेश, या आत्मविश्वास और कौशल
सार्वजनिक रूप से अच्छे से बोलें।

इसका अर्थ लक्ष्य निर्धारित करने और उसे प्राप्त करने की क्षमता हो सकता है।
जीवन में ऐसे लक्ष्य जो यथार्थवादी, सार्थक और
प्रगतिशील, और प्रेरणा और दृढ़ संकल्प-
उन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए। इसका मतलब यह हो सकता है कि
आत्मविश्वास जो आपको अपने
संकोचों को दूर करना, सहज होना, अपनी भावनाओं को व्यक्त करना
बिना किसी डर या झिझक के अपनी भावनाओं को व्यक्त करना।

सफलता का अर्थ धन के रूप में समृद्धि हो सकता है।
और वो चीजें जो पैसे से खरीदी जा सकती हैं, या सुरक्षा

अपने और अपने परिवार के लिए। यह यह भी दिखा सकता है
मन की उस मनोवृत्ति में ही जो आंतरिक शक्ति प्रदान करती है
भौतिक संपत्ति की परवाह किए बिना खुशी
परिस्थितियाँ।

इसका अर्थ कुछ बाधाओं को दूर करने की क्षमता हो सकता है।
विशेष समस्या; शायद कुछ समस्या भी-
जिसके बारे में मुझे जानकारी नहीं है।

सफलता शब्द का आपके लिए जो भी अर्थ हो, मुझे
मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द का प्रयोग भावनात्मक रूप से करें।
आपमें सभी भावनाओं को उत्पन्न करने के लिए प्रोत्साहन
जो सफलता के साथ आते हैं।

अंत में, मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द के बारे में सोचें
प्रेरणा। इसका क्या अर्थ हो सकता है? इसका अर्थ यह हो सकता है कि
इच्छा, दृढ़ संकल्प और प्रेरक शक्ति
किसी निश्चित उद्देश्य को प्राप्त करना। इसका अर्थ यह हो सकता है कि...
धीरे-धीरे लेकिन प्रगतिशील रूप से किसी व्यक्ति को मजबूत बनाना
अपने जीवन का नियंत्रण अपने हाथ में लेने की इच्छा; नष्ट करने की इच्छा
आदत के पैटर्न की पुरानी रिकॉर्डिंग; बजाना
पुराने संगीत की जगह नया संगीत; एक होना बंद करना
अपने प्रारंभिक परिवेश की कठपुतली बनकर रहना और
एक नए, स्वस्थ, खुशहाल समाज के निर्माता बनें।
जीवन के नाटक में एक सफल पटकथा।

इसका अर्थ क्रमिक लेकिन प्रगतिशील हो सकता है।
एक प्रबल इच्छा का निर्माण
जब तक [उदाहरण के लिए, अधिक खाना या धूम्रपान आदि] बंद न हो जाए
इच्छा इतनी प्रबल है कि वह इससे कहीं अधिक शक्तिशाली है।
[उदाहरण के लिए, खाने, धूम्रपान करने आदि] की इच्छा, और वहाँ है
इसलिए कोई कठिनाई, परेशानी या असुविधा नहीं होगी।
[उदाहरण के लिए, वजन कम करना, धूम्रपान छोड़ना आदि]।

जन्म से ही हम सभी को इस तरह से अभ्यस्त किया गया है कि...
शब्दों को भावनाओं से जोड़ें। शब्द मौजूद हैं।
जिन उपकरणों का हम उपयोग करने जा रहे हैं, उनके लिए-
हम जो भावनाएं और परिणाम चाहते हैं, उन्हें उत्पन्न करें। और
ये शब्द हैं स्वास्थ्य, सफलता और प्रेरणा।

स्वयं भोजन करना सीखना: एक
आयु प्रतिगमन का उदाहरण
महारत के अनुभव

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

परिचय एवं संकेत

अहंकार को मजबूत करने का एक तरीका यह है कि...
प्रत्यक्ष सुझावों का उपयोग। एक अन्य दृष्टिकोण

अहंकार को मजबूत करने का एक तरीका अनुभवों का उपयोग करना है। विशेषकर व्यक्तिगत जीवन में निपुणता प्राप्त करने के संबंध में रोगी का इतिहास। हम रोगी की जांच कर सकते हैं। आंतरिक संसाधनों के रूप में जो उपयोग के लिए तैयार हैं उपयोग में लाया और इस्तेमाल किया गया। यह अधिक अप्रत्यक्ष है और डॉ. की विशेषता अनुभवात्मक शैली थी। मिल्टन एच. एरिक्सन की संवर्धन विधि आत्मसम्मान और आत्म-प्रभावकारिता। उदाहरण ने यहां निर्भरता से आगे बढ़ने का एक उदाहरण है। स्वतंत्रता के साथ-साथ महारत हासिल करना। अन्य प्रारंभिक जीवन के अनुभव जो स्रोत के रूप में काम कर सकते हैं सकारात्मक आयु प्रतिगमन के लाभों में सीखना शामिल है। चलना, बोलना, पढ़ना, साइकिल चलाना, रोलर कोस्टर चलाना स्केटिंग करना, तैरना, कार चलाना, रस्सी कूदना, और गुणा और भाग करना। अगला योगदान डॉ. मरे-जॉब्सिस द्वारा लिखित यह लेख उत्कृष्ट जानकारी प्रदान करता है। उनके सुझावों में इस दृष्टिकोण का उदाहरण मिलता है। घुटनों के बल चलना और चलना सीखने के बारे में। सम्मोहक प्रेरण और समाधि-गहनता में होना चाहिए इन प्रयोगों को सुगम बनाने से पहले यह कार्य किया जा चुका है। ences.

स्वयं भोजन करना सीखना

अपने मन को यह अनुमति देना दिलचस्प हो सकता है समय में पीछे की ओर बहते हुए, मानो आप बड़े हो रहे हों और छोटा, और छोटा और छोटा। अपने आप को उस समय की ओर वापस उन्मुख होने की अनुमति दें जब आप अगर आप एक छोटे शिशु होते। बस कल्पना कीजिए जैसे कि आप फिर से एक बहुत छोटा शिशु बन गया, जिसे अभी भी दूसरे लोगों द्वारा खिलाया जाना। और मुझे यकीन नहीं है कि आपको यह बिल्कुल वैसा ही याद रहेगा जैसा यह था, या अगर आप इसे एक शिशु की तरह कल्पना करें फिर से, और इससे वास्तव में कोई फर्क नहीं पड़ता।

लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप खुद को एक उच्च स्तर पर पाएँ। कुर्सी, या बैठकर खाना खाना। तुम बहुत छोटे हो। कि कोई और आपको खाना खिला रहा है। और ऐसा हो सकता है भोजन मिलना एक बहुत ही सुखद अनुभव था। लेकिन जब आप पूरी तरह से किसी और पर निर्भर हैं।

यह काफी निराशाजनक भी हो सकता है। कभी-कभी
वे आपको बहुत जल्दी खाना खिला सकते हैं, और वास्तव में
आखिरी निवाला निगलने का मौका भी नहीं मिला।
अगला निवाला मुंह में डालने से पहले ही
आपका मुंह। और आपके गाल भर आते हैं
खाना। और यह निराशाजनक है क्योंकि आप वास्तव में
उन्हें बता नहीं सकते, सिवाय इसके कि इसे अपने हाथों से बाहर निकाल दें।
जीभ। और कभी-कभी आपको पेट भरा हुआ महसूस होता है, और
आपको वास्तव में और नहीं चाहिए, लेकिन वे आते रहते हैं।

मैं तुम्हें खिलाने की कोशिश कर रहा हूँ, भले ही तुम...
अपना सिर दूसरी तरफ घुमा लेना। अन्य समयों पर,
जो व्यक्ति आपको खाना खिला रहा है, उसका ध्यान भटक सकता है।
किसी चीज़ के साथ। और आपको बहुत भूख लगी है, और
आप वो अगला निवाला चाहते हैं जो वहाँ रखा हुआ है।
चम्मच आपकी ओर नहीं बढ़ रहा है।
मुंह। और ऐसा न कर पाना बहुत निराशाजनक है।
समझ गया। [विराम]।

और थोड़ी देर बाद, जैसे-जैसे आप थोड़े बड़े होते जाएंगे,
आप खुद को खिलाने की कोशिश शुरू करते हैं। और आप लेते हैं
उस चम्मच या खाने को पकड़ें, और शायद पहले
आपको लगा था कि यह आसान होगा। लेकिन जल्दी ही
आपको पता चलेगा कि यह वहां नहीं जाएगा जहां आप इसे ले जाना चाहते हैं।
यह बहुत आसान लग रहा था। आप उस भोजन को अंदर डालना चाहते हैं।
आप अपने मुंह का इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन किसी तरह आपका हाथ काम नहीं करेगा।
बिल्कुल वैसा ही जैसा आप चाहते हैं। और आप वास्तव में
मुझे समझ नहीं आ रहा कि इसे कैसे करना है, इसे कैसे प्राप्त करना है।
वहाँ। तुम बार-बार चूक रहे हो और गिरा रहे हो।
चम्मच, और आप सचमुच इसे अपने तक नहीं पहुंचा सकते।
मुंह। कभी-कभी यह लगभग वहाँ तक पहुँच जाता है, और
फिर अरे, यह फिर चूक गया! और आखिरकार किसी ने...
यह आपकी मदद करता है, आपकी देखभाल करता है और आपको भोजन प्रदान करता है, और यह
यह तो वाकई बहुत राहत की बात रही होगी। और मैं
मुझे यकीन है कि पहले तो आपको बहुत बुरा लगा होगा।
हतोत्साहित। आपने सोचा होगा कि आप
तुम कभी भी अपना पेट नहीं भर पाओगे, जैसा कि तुमने देखा।
दूसरे लोग तो करते हैं। लेकिन तुम सच में करना चाहते थे।
आपने अपने लिए चीजें हासिल कीं। और आपने हार नहीं मानी, और
दूसरे लोगों ने आपको प्रोत्साहित किया। और इससे पहले कि आप
मुझे पता था, तुम इसे खुद कर सकते हो। और क्या बात है!
यानी, उन चीजों पर महारत हासिल करने की भावना जो प्रतीत होती थीं
असंभव है, और हमारे लिए काम करने में सक्षम होना-
स्वयं, दूसरों पर निर्भर हुए बिना।
एक ऐसा समय जब ऐसा करना असंभव सा लग रहा था।
ऐसा खुद करो, और अब तो तुम यह भी नहीं करते।
इस बारे में सोचें। [एक सेतु संगठन हो सकता है]
अब रोगी की समस्या के अनुसार उपचार किया जाना चाहिए।]

अहंकार निर्माण

जोआन मरे-जॉब्स, पीएच.डी.
चैपल हिल, उत्तरी कैरोलिना

सामान्य संदेश

और कल्पना करना आसान होने लगता है
समाधि की अवस्था में समय और स्थान की यात्रा करना,

खुद को खोजना और समझना शुरू करना
और अधिक पूर्ण रूप से। और उस समझ में एक अभि-
स्वयं को स्वीकार करना, स्वयं को जानना और समझना-
अपनी शक्तियों और अपनी सीमाओं को स्वीकार करते हुए खड़े रहें।
अपनी शक्तियों और अपनी क्षमताओं तक पहुँचने के लिए।
बिना किसी माफी या डर के शक्ति का अहसास।
इस बात की चिंता किए बिना कि हमारी खूबियाँ पसंद की जाती हैं या नहीं।
या दूसरों को नाराज़ करना। और हमारी गलती स्वीकार करते हुए-
स्वयं को, अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करने के हमारे अधिकार को
अपने सर्वश्रेष्ठ स्वरूप को। और साथ ही साथ स्वीकार करते हुए
अपनी सीमाओं को स्वीकार करने की हमारी आवश्यकता।
उन सीमाओं के बीच अंतर करना जो
विकास और सीखने के माध्यम से परिवर्तन हो, और
वे सीमाएँ जो अपरिहार्य हिस्सा हो सकती हैं
मानव अस्तित्व का। और इसे स्वीकार करना-
हमारी शक्तियों और कमजोरियों के साथ हमारे संपूर्ण अस्तित्व का संतुलन।
हमारी सीमाएँ। यह जानते हुए कि हमें अधिकार है
और अपना सर्वश्रेष्ठ रूप बनने का दायित्व भी। लेकिन साथ ही
यह जानते हुए कि कोई हमसे कुछ बनने या करने के लिए नहीं कह सकता।
हमारे सर्वश्रेष्ठ स्वरूप से भी अधिक।

महारत का विस्तार

और शायद खोजबीन और अन्वेषण शुरू करना-
दक्षता और महारत की संभावनाओं का विस्तार करें-
जो संसाधन हमारे लिए उपलब्ध हैं, उन्हें जारी रखते हुए
प्रतिस्पर्धा के लिए अपनी सीमाओं का अन्वेषण और विस्तार करें।
दृढ़ता और निपुणता। और शायद पीछे मुड़कर देखना।
अतीत के अनुभवों में झांकते हुए, कुछ अतीत की यादों में वापस लौटते हुए।
बचपन और शिशु अवस्था के शुरुआती समय में,
विकास के हमारे कुछ शुरुआती प्रयास और
महारत।

रेंगना और चलना सीखना। शायद याद रहे-
उन शुरुआती पलों को याद करना और फिर से अनुभव करना
अस्तित्व के कुछ महीने, रेंगना शुरू करने के पहले दिन।
ज़मीन पर रेंगते हुए। रोमांच का अनुभव करते हुए-
शरीर को ऊपर उठाने का आश्चर्य और रोमांच
ज़मीन पर गिरना और हिलना शुरू होना। महसूस करना
शक्ति और सामर्थ्य और महारत
अंततः चलने-फिरने में सक्षम होने लगा, पहले की तरह नहीं
बस वहीं लेटे रहना और किसी का इंतजार करना
आना। लेकिन शारीरिक रूप से चलने-फिरने में सक्षम होना।
घूमना-फिरना, खोजबीन करने में सक्षम होना
और शायद इसके पीछे छिपे पैटर्न को देखना।
जैसे-जैसे हाथ फर्श पर चलते हैं, उंगलियां भी हिलती हैं।
रेंगना, कालीन या फर्श का पैटर्न।

और उत्साह, चुनौती,
चलने-फिरने में महारत हासिल करना
पहली बार। और फिर शायद एक स्तर तक पहुँचने के लिए।
कुर्सी या मेज का सहारा लेकर खुद को सीधा खड़ा करना
और पहली बार अपने दोनों पैरों पर खड़ा होना।
और एक बार फिर उस महारत की भावना को महसूस करना।
और उत्साह, संघर्ष और उपलब्धि।
और फिर बाद में वह पहला कदम उठाना,
और डगमगाते हुए, और गिरते हुए, लेकिन फिर उठ खड़े होते हुए,
और एक और पहला कदम उठाते हुए, और गिर पड़ते हैं।
इतने सारे कदम और इतनी सारी ठोकरें और असफलताएँ।
लेकिन हमेशा अपने भीतर ही पाते हुए
शक्ति, दृढ़ संकल्प, आगे बढ़ने की क्षमता,
उन सभी गिरने, चोट लगने और असफलताओं को सहन करो।
और हमेशा उठकर दोबारा कोशिश करना।
और उन पहले लड़खड़ाते कदमों से हमने सीखा
अंततः चलना, उछलना, दौड़ना और
उछल पड़े, और थोड़ी देर बाद हमें शायद ही सोचना पड़ा।
इसके बारे में बिल्कुल भी नहीं।

और अस्तित्व के उन शुरुआती महीनों में, हम
वे अभी भी स्वतंत्र थे, अभी तक उन बोझों से दबे हुए नहीं थे।
बाद में असफलता और अपमान का भय। और
किसी न किसी तरह शिशु अवस्था में ही हम सहज रूप से जानते थे कि
संघर्ष और असफलता जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा हैं।
और विकास। और हम जानते थे कि इससे बचा नहीं जा सकता।
असफलता की वह भावना जो दक्षता की ओर ले जाती है और
विकास; बल्कि यह हमारे अनुभवों से सीखना है।
असफलताओं, दृढ़ता और तत्परता के प्रति समर्पण।
ऐसे जोखिम उठाएं जिनसे हमें विकास और सफलता प्राप्त करने का अवसर मिले।
और जैसे-जैसे बच्चा चलना सीखता गया,
जैसे-जैसे हमारी चाल स्थिर होती जाती है, वैसे-वैसे हम भी स्थिर हो सकते हैं।
वयस्क जीवन में अधिक स्थिर और दृढ़ गति से चलना सीखते हैं।
अधिक स्थिर, अपनी गलतियों से कम भयभीत और दृढ़-
पीठ। इसी प्रकार हम वयस्क भी अपनी पीठ को बेहतर बना सकते हैं।
हमारी असफलताओं और अपेक्षाओं को सहन करने की क्षमता।
जोखिम लेने की हमारी क्षमता को बढ़ाएं। और इस तरह
कई तरीकों से, हम अपनी क्षमता को पुनः खोज सकते हैं
विकास, दृढ़ता, जोखिम उठाना, अनुमति देना
खुद को अधिक स्वतंत्र और सकारात्मक रूप से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना।
दक्षता, निपुणता बढ़ाने की दिशा में
विकास, प्रगति।

आनंद का विस्तार

और इसी तरह, खोजबीन शुरू करना
और जीवन में आनंद प्राप्त करने की हमारी क्षमता का विस्तार करें।
उन सभी तरीकों का पता लगाना शुरू करना जिनसे हम
हम अपने रोजमर्रा के जीवन में आनंद का अनुभव कर सकते हैं।

कांच का रूपक। और हममें से अधिकांश को याद है

आधे भरे गिलास की कहानी,
और कैसे कोई व्यक्ति उस गिलास को देख सकता है
अत्यंत दुख और निराशा व्यक्त करते हुए, उसने कहा, "ओह, कैसे
बहुत बुरा, गिलास पहले से ही आधा खाली है," और
कोई दूसरा व्यक्ति उसी गिलास को देख सकता है
बेहद खुशी और आनंद की अनुभूति और कहना,
"कितना बढ़िया! गिलास अभी भी आधा भरा हुआ है।"
और निश्चित रूप से दोनों ही मामलों में, कांच और
तरल पदार्थ बिल्कुल एक जैसे होते हैं, लेकिन धारणाएं अलग-अलग होती हैं।
बहुत अलग हैं। और चूंकि हम कैसे
हमारे अस्तित्व के बारे में हमारी भावना इस बात से प्रभावित होती है कि हम कैसे
अगर हम अपने अस्तित्व को समझें, तो क्या यह तर्कसंगत नहीं है?
हमेशा पूर्णता को समझने का चुनाव करना और
जीवन की संतुष्टियों से दूर रहना, और उन चीजों से दूरी बनाना-
कभी भी होने वाले नुकसान, असुविधाएँ या असंतोष
शायद यह हमारे अस्तित्व का एक अपरिहार्य हिस्सा हो सकता है? और
हम कई तरीकों से अपनी खुशी को बढ़ा सकते हैं।
जीवन में पूर्णता को समझने का चुनाव करके
जीवन को, उसमें मौजूद सभी सकारात्मक चीजों को समझते हुए।
हमारे जीवन भर, हमारे लिए सभी सकारात्मक चीजें
प्रतिक्रियाएं, तारीफें, सकारात्मक बातें,
सभी दयालु शब्द और मुस्कान। अनुमति देना
हम स्वयं उन्हें समझने और शायद उन्हें अस्वीकार करने के लिए
अपरिहार्य नकारात्मकता से दूर हटते हुए-
वहाँ कुछ नकारात्मक पहलू हो सकते हैं। और हममें से अधिकांश के पास हैं।
अतीत में जो कुछ भी था उस पर बहुत अधिक जोर दिया गया था
हमें मिली नकारात्मक या आलोचनात्मक टिप्पणियाँ
हमारे दैनिक जीवन में। और हममें से अधिकांश लोग रहे हैं
विनम्रता की झूठी भावना में प्रशिक्षित होकर खारिज करना
हमें जो सकारात्मक प्रतिक्रियाएं मिली हैं।
और जहाँ तक संभव हो, मदद करना क्या बेहतर नहीं है?
हमें वास्तव में उन सकारात्मक संदेशों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।
ऋषियों की बातों को खारिज करना या उन्हें कम गंभीरता से लेना
हमें मिलने वाले अपरिहार्य नकारात्मक संदेशों में से
हमारे दैनिक जीवन में।

और शायद हम भी धीरे-धीरे इसकी अनुमति देने लगे हैं-
प्रकृति में निहित आनंदों को अधिक पूर्ण रूप से अनुभव करने के लिए,
जब कोई खूबसूरत नीला रंग दिखाई देता है तो उसे वास्तव में ध्यान में लाना।
आकाश और ऊंचे सफेद बादल, या वास्तव में ध्यान देना
काम पर जाते समय रास्ते में दिखने वाले नज़ारे। या
जब हम टहलने जाते हैं, तो पेड़ों पर विशेष ध्यान देते हैं,
और आकाश, और प्रकृति में सब कुछ। देखना
अपने आस-पास की सुंदरता को महसूस करने की अनुमति देना शुरू करें
अपनी देखने की क्षमता को बढ़ाने के लिए, और
प्रकृति की सुंदरता को महसूस करो और सुनो। और हमारे भीतर
व्यक्तिगत बातचीत, देखना और सुनना, और
अपनों के साथ अपने संबंधों की सुंदरता को महसूस करना

अपने प्रियजन, परिवार, करीबी दोस्त, सभी अच्छे लोग
हमारे सामने आने वाले संदेशों को समझना
पूरी तरह से, हमारी समझने की क्षमता का विस्तार करते हुए
रोजमर्रा की जिंदगी में आनंद।

विनाशकारी से मुक्ति
प्रतिस्पर्धा और चिंता

हमारे मूल परिवार में खेले जाने वाले प्रतिस्पर्धी खेल।
और इसके अलावा, हम अपनी क्षमता का विस्तार भी कर रहे हैं।
जीवन में आनंद का अनुभव करने के लिए, हम भी आनंद प्राप्त कर सकते हैं।
हमें अपनी स्वतंत्रता की संभावनाओं का पता लगाना शुरू करना चाहिए।
प्रतिस्पर्धा के विनाशकारी रूपों से स्वयं को बचाना
और चिंता के विनाशकारी रूप। और बहुत
अक्सर हम प्रतिस्पर्धा के अपने तौर-तरीके सीखते हैं
हमारे शुरुआती वर्षों में, हमारे शुरुआती वर्षों में हमारे साथ
परिवार। और कभी-कभी हम सीखते हैं कि हमें अवश्य
हमेशा हार जाते हैं। कभी-कभी हम पतंगों के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं।
माता-पिता की स्वीकृति और पता चलता है कि माँ की स्वीकृति-
स्वीकृति की कीमत हमें पिता के प्यार से चुकानी पड़ती है। या कभी-कभी हम
पिता की स्वीकृति पाने के लिए प्रतिस्पर्धा करें और पता लगाएं कि
उनकी स्वीकृति पाने के चक्कर में हम मां का प्यार खो देते हैं।
और इस तरह हमें पता चलने लगता है कि हम इससे हार रहे हैं।
हम जो भी कार्रवाई करें। और कभी-कभी हम
माता-पिता के लिए भाई-बहनों से प्रतिस्पर्धा करना
प्यार। और कभी-कभी हम पाते हैं कि जीत में-
अपने माता-पिता के प्यार को खोकर, हम अपने जीवन के प्यार को खो देते हैं।
भाई या बहन। और फिर वही भावना।
किसी न किसी तरह हमेशा हारने का। और कुछ परिवारों में-
झूठ और चीजें इतनी विनाशकारी और उलझी हुई हैं कि
हर कोई प्रतिस्पर्धा करता है, और कोई भी जीतता नहीं है।

और हम यह देखने लगते हैं कि नियमों के
प्रतियोगिताएं अनुचित हैं, नियमों का उल्लंघन होता है।
गेम लोड हो चुके हैं। और इससे निपटने का एकमात्र तरीका है
इस तरह की विनाशकारी प्रतिस्पर्धा एक कदम आगे बढ़ने का संकेत है।
खेल से बाहर, खेल खेलने से इनकार, और
दूसरों से अनुमोदन प्राप्त करने के बजाय, हम
हम अपने स्वयं के अनुमोदन मानदंड निर्धारित करना शुरू करते हैं।
इस विनाशकारी खेल से बाहर निकलना सीखें, और
हम अनुमोदन के अपने स्वयं के मानक निर्धारित करते हैं। हम शुरुआत करते हैं
स्वयं की पहचान करना और उसे परिभाषित करने में सक्षम होना
मूल्यों को निर्धारित करना और अपने स्वयं के मानक तय करना। और फिर
हम स्वचालन की पुरानी आदत को छोड़ना शुरू कर देते हैं-
हम आपस में प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं, और हम आंकलन करना शुरू कर देते हैं।
क्या प्रतियोगिता निष्पक्ष है? और हम शुरू करते हैं।
भेदभाव करने और उन प्रतियोगिताओं का चयन करने के लिए जो
सार्थक हैं, और यह निर्धारित करने के लिए कि जीत-

यह सार्थक है, और हम अपने स्वयं के मानक निर्धारित करते हैं।
अनुमोदन के मानक।

और खुद को विवशता से मुक्त करने के समान-
रचनात्मक प्रतियोगिताओं के माध्यम से, हम इसका विस्तार भी कर सकते हैं।
विनाश से खुद को मुक्त करने की संभावनाएं-
चिंता के सक्रिय रूप। फिर से जैसे ही हम शुरू करते हैं
अतीत का अध्ययन करें, हमारी उत्पत्ति की ओर देखें
चिंता, हम पाते हैं कि चिंता हम पर हावी रहती है
अगर यह हमारे गले में लटका हुआ कोई भार होता, जो हमें तौल रहा होता
इसकी वजह से हमें काम करने में कठिनाई हो रही है।

पर्वतीय रूपक। और एक तरीका जिससे हम
इन बंधनों से खुद को मुक्त करने में मदद मिल सकती है।
हमारी विनाशकारी चिंताओं को दूर करने का तरीका यह है कि हम उन्हें देखना शुरू करें।
चिंता मानो एक पहाड़ हो। और जब हम
उस पहाड़ के पास खड़े हो जाओ, ऐसा लगता है जैसे वह खत्म हो गया हो-
बहुत ही शानदार। लेकिन हम कार में बैठने की कल्पना कर सकते हैं।
और उस पहाड़ से कुछ दूरी तक गाड़ी चलाकर।
और जब हम काफी दूर हो जाते हैं, तो हम
रुको, गाड़ी से बाहर निकलो, और मुड़कर देखो
पीछे मुड़कर देखो, और इस दूरी से वह पर्वत-
टेन काफी कम भयावह लगता है। और से
इस दूरी से हम अलग-अलग चीजों की कल्पना करना शुरू कर सकते हैं।
उस पहाड़ को पार करने के तरीके। शायद।
हम एक या दूसरे तरफ से होकर जाने का रास्ता खोज लेते हैं।
पहाड़ का। या शायद हम एक खोज लें
पहाड़ की तलहटी से सुरंग खोदकर। हम
शायद हमें यह भी पता चल जाए कि हम ऊपर से उड़ान भर सकते हैं।
पहाड़। लेकिन किसी भी स्थिति में, इस दूरी से
चिंता का वह पहाड़ अब काफी कम प्रतीत होता है।
बेहद प्रभावशाली। और हम यह जानने लगते हैं कि कुछ
कुछ चिंताएँ महत्वहीन हो जाती हैं; कुछ
यहां तक कि गायब भी हो जाते हैं। और जो बचते हैं वे बन जाते हैं।
इस दृष्टिकोण से यह कहीं अधिक प्रबंधनीय है।
सब कुछ वाकई आसान हो जाता है।

चिंता को नए सिरे से परिभाषित करना। और फिर शायद हम इसे समझ पाएंगे।
चिंता में कई घटक शामिल होते हैं।
भाग। और इनमें से कुछ घटक भागों के
चिंताएं वास्तव में काफी सकारात्मक होती हैं, जिनमें शामिल हैं:
उत्साह और चुनौती और रुचि और
ऊर्जा, वह ऊर्जा जो हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।
प्रदर्शन। और जब हम इसके बारे में सोचते हैं, तो हम
यह एहसास होने लगा है कि अगर ऐसा होता तो जीवन बहुत उबाऊ होता
हमारे सामने कोई चुनौती नहीं थी, और अगर हमें कोई चिंता नहीं होती।
बिल्कुल भी नहीं। यहां तक कि बचपन में भी हम चुनौतियों की तलाश करते थे और
रोमांच: रोलर कोस्टर की सवारी करना, सीखना
साइकिल चलाना। और इन चुनौतियों के बिना जीवन

यह नीरस और उबाऊ होगा। इसलिए वास्तव में यह केवल यही है कि
चिंता का अत्यधिक स्तर जिसका हम अनुभव करते हैं
विनाशकारी, अत्यधिक स्तर की चिंता जो
हमारे प्रदर्शन में बाधा उत्पन्न होती है। और ये पूर्व-
अत्यधिक चिंता को नियंत्रित किया जा सकता है
दूरी बनाए रखना, साथ ही साथ शुरुआत करना
खुद को अनुभव करने और यहां तक कि आनंद लेने की अनुमति दें
चिंता का स्वस्थ, मध्यम स्तर–
चुनौतियों का आनंद लें। संयम की परिभाषा को पुनर्परिभाषित करना।
चिंता के स्तर को ऊर्जा, रुचि और
उत्साह। और फिर इस नए दृष्टिकोण के साथ,
सब कुछ आसान हो जाता है।

बदसूरत बत्तख का रूपक

रॉय एल. रुमेल, पीएच.डी.
डेटन, ओहियो

एक समय की बात है, एक बत्तख माँ अंडे से रही थी।
उसके अंडे। एक अंडा बड़ा था; वह आखिरी अंडा था।
अंडे से बच्चा निकला। उसकी बत्तख सहेलियों ने कहा, "सावधान रहना।"
वो अंडा; शायद वो टर्की है। टर्की अंडे देती हैं।
तुम तो सिर्फ मुसीबत ही हो। अपना समय क्यों न व्यतीत करो?
अपना समय और ऊर्जा अपने नवजात शिशुओं की परवरिश में लगाएं।
जो अंडे से निकले हों। उस बड़े, बूढ़े टर्की को भूल जाओ।
अंडा।" मादा बत्तख दृढ़ निश्चयी थी कि...
हालांकि, उसने अपनी सहज प्रवृत्ति का पालन किया और वह आगे बढ़ती रही।
उस पर बैठे-बैठे, आखिरकार उसमें से बच्चा निकला।
वह एक छोटा टर्की नहीं था, बल्कि एक बड़ा, दुबला-पतला जानवर था।
बत्तख का बच्चा।

अब उसके पास यह बड़ा, अजीब सा बच्चा है, साथ में
अपने सभी प्यारे बच्चों के साथ! खलिहान में
उसके दोस्त लगातार ताने मारते रहे।
इस विचित्र और बदसूरत प्राणी के बारे में टिप्पणी,
लेकिन ईश्वर की तरह, अपने भीतर पालन-पोषणकारी भक्ति के साथ।
अपने दिल से, वह उन सभी से प्यार करती रही, अपना
माँ बत्तख सबसे अच्छी थी। समय बीतता गया। उसकी बड़ी
वह आदमी बड़ा होता गया, लेकिन अक्सर वह
वह खुद को समाज से अलग-थलग महसूस करता था। उसकी बदसूरत शक्ल ही उसे परेशान करती थी।
अपने सभी साथियों और गिरोहों द्वारा बहिष्कृत।
खलिहान में मौजूद गुटों ने उसे गोली मार दी
कई तरह की विपत्तियों और मुश्किलों का सामना करना पड़ा...।

अंततः, वसंत ऋतु के एक दिन, जो प्रतीत होता था कि
अनंत काल तक, वह पास के तालाब के चारों ओर घूमता रहा।
उसने महल को देखा और उस पार देखा।
यह शानदार, राजसी दिखने वाला हंस तैर रहा है

इतनी शालीनता और सुंदरता से कि उसने उसके दुख को भी दूर कर दिया।
दिल धड़कने लगा। उसने सोचा, काश मैं बस
थोड़ी सी सुंदरता, बस उसके एक अंश के साथ
सुंदरता। फिर अचानक ही, ऐसा हुआ कि
उसके बगल में पानी में नीचे देखो और...
रुको! वहाँ एक दर्पण छवि थी, एक प्रतिबिंब था।
खुद को। अब वह बदसूरत बत्तख का बच्चा नहीं रहा;
वह भी एक हंस था, एक राजसी और सुरुचिपूर्ण प्राणी।
अनुग्रह।

बदसूरत बत्तख का बच्चा, एक सुंदर बत्तख में बदल गया-
सुंदर हंस, विकास और विकास का प्रतीक हो सकता है।
हम सभी में बदलाव आते हैं। जब भावनात्मक उतार-चढ़ाव होते हैं।
अतीत की कुरूपता के अवशेष, जब हम
कम से कम एक बदसूरत बत्तख के बच्चे की तरह तो हो सकता था
हम स्वयं को, कुछ मायनों में, प्रेमपूर्ण देखभाल के माध्यम से
और सकारात्मक विचारों से हम भी बदलते हैं, और हम बन जाते हैं-
रूपांतरित होकर आओ। ... हमारा भाग्य यही है कि हम रूपांतरित हों।
पूरी तरह से जीवंत, प्रेम से परिपूर्ण-
स्वयं से प्रेम करना और दूसरों से प्रेम करना, और हम विकसित होते हैं।
उस लक्ष्य की ओर बढ़ो। ... अब आराम करो।
और बदसूरत बत्तख के बच्चे की इस तस्वीर को स्थानांतरित होने दें-

एक सुंदर हंस के रूप में आकारित होकर प्रेरणा और ऊर्जा प्रदान करता है।
आपको एक समृद्ध, अधिक खुशहाल जीवन की ओर ले जाने के लिए,
आप कुछ क्षणों के लिए मौन रहकर चिंतन करते हैं।
विकास और परिवर्तनों के बारे में
अपने भीतर उस स्थान को महसूस करें। ... उस क्षण का।
अब सन्नाटा छाने लगता है... अभी।

प्रमुख वृक्ष रूपक

एल्सीड एम. पेलेटियर, एड.डी.
ग्रैंड रैपिड्स, मिशिगन

संकेत

इस तरह का रूपक सूक्ष्म रूप से छिपा हुआ हो सकता है
एक "गहराई लाने" की तकनीक के रूप में ("आपको शांत होने में मदद करने के लिए")
अधिक गहरा)। समाधि की अवस्था में "गहराई" के दौरान, इससे पहले
आमतौर पर चिकित्सीय कार्य किया जाता है, मरीज़ों को
रक्षात्मक निगरानी में संलग्न होने की संभावना कम है
और सुझावों का संपादन। इस प्रकार का मेटा-
फोर विशेष रूप से रोगियों के लिए उपयोगी हो सकता है
जो आघात, अभाव आदि से गुज़रे हैं,
और कठिन जीवन परिस्थितियाँ। ऐसे मामलों में
आप प्रारंभिक प्रक्रिया पर भी चर्चा कर सकते हैं।
बीज से वृक्ष का विकास, गर्म परिस्थितियों का सामना करना

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका (140)

सूरज, तेज हवाओं के सामने झुकना सीख रहा है,
बारिश और बर्फ के भार से दब जाने के कारण,
जो जानवर इसे खाने की कोशिश कर सकते हैं, वे इसे खाना सीख रहे हैं।
बाधाओं, प्रक्रिया और समय अवधियों के इर्द-गिर्द विकास करना।
वृद्धि और विलंबता, और विकास के
कोमल त्वचा की रक्षा के लिए एक कठोर बाहरी छाल।
भीतर। (संपादक)

परिचय

हमें इस बात पर चर्चा करनी चाहिए कि किन काल्पनिक दृश्यों को गढ़ा गया है।
यह विधि रोगी को आराम पहुँचाती है। इस विधि में उपयोग से बचा जाता है।
निर्देशित कल्पना जो रोगी की स्थिति को और खराब कर सकती है
भय या एलर्जी। एक प्रमुख पेड़ हो सकता है
किसी भी प्राकृतिक दृश्य में प्रस्तुत किया गया। फिलहाल के लिए
उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि एक काफी बुद्धिमान रोगी के पास
मध्यम रूप से समतल खेत में टहलने का चयन किया
लंबी घास...। चिकित्सक 20 कदम गिनता है।
बीच-बीच में रुककर लंबे लोगों का ध्यान आकर्षित करना
लहराती घास की पत्तियाँ, रंग, हल्की हवाएँ,
समाधि की अवस्था को गहरा करने के लिए इत्यादि।

दस... ग्यारह... बारह, अब देखो
आपके दाईं या बाईं ओर एक लंबा और मजबूत पेड़ खड़ा है।
तेरह... चौदह, यह पेड़ कितना आकर्षक है!
कि आप इसके चारों ओर घूमते हुए इसकी प्रशंसा करते हैं। पंद्रह...।
सोलह, पेड़ पर पक्षियों के गाने की आवाज़ सुनो।
पक्षियों के गाने की आवाज़ के साथ-साथ
पत्तियों से होकर बहने वाली हवा और हवा
कपड़ों के आर-पार जाना बहुत आरामदायक होता है। सात-
किशोर... अठारह, पेड़ देखो, कितना आकर्षक है!
यह कितना लंबा और मजबूत है। इसका ध्यानपूर्वक निरीक्षण करें।
जड़ों के उभरे हुए भाग पर ध्यान दें।
मिट्टी पर फैलते हुए और उसमें विलीन होते हुए
जमीन में। कल्पना कीजिए कि जड़ें गहराई तक फैल रही हैं।
पेड़ को मज़बूती से ज़माने के लिए जमीन को अच्छी तरह से दबा दें। देखें कैसे।
कुछ घुमावों और मोड़ों के साथ तना लंबा है,
निशान और खुरदुरे किनारे जो इसके परिणामस्वरूप होते हैं
हवा के खिलाफ जीवित रहने के लिए पेड़ का संघर्ष,
ओले और जीवन के तूफान। संघर्ष
सरवाइव ने इसे और मजबूत बनाया। ध्यान दें कि यह कितना ऊंचा है और
शाखाओं को आकाश तक फैलाओ। कल्पना करो...
पक्षियों को आश्रय और छाया प्रदान करने वाली शाखाएँ
मनुष्य के लिए। आप जानते हैं कि पत्तियां ऊर्जा प्राप्त करती हैं।
प्रकाश संश्लेषण की प्रक्रिया के माध्यम से सूर्य से ऊर्जा प्राप्त होती है।

थीसिस। कल्पना कीजिए कि ऊर्जा किस प्रकार प्रवाहित हो रही है।
पेड़ की जड़ों तक फैली कैम्बियम परतें
मिट्टी से नाइट्रेट प्राप्त करें। कल्पना कीजिए,
संपूर्ण अस्तित्व, अपने भीतर आदान-प्रदान करते हुए, देने के लिए
संपूर्ण शरीर को जीवन, शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान करना।
उन्नीस... बीस, जब आप उस पेड़ की प्रशंसा करते हैं,
अपने आप को उस पेड़ की तरह समझो, लंबा और मजबूत।
दृढ़ता से जड़ जमाए हुए और स्थिर। तुम, उस पेड़ की तरह।
जीवन के उतार-चढ़ावों ने उन्हें और भी मजबूत बना दिया है।
जीवन। जैसे पेड़ की शाखाएँ जिन्हें आप छूना चाहते हैं
मदद और ऊर्जा। आप भी आश्रय और सहायता प्रदान कर सकते हैं।
दूसरों की मदद करो। तुम्हारे भीतर विभिन्न गुण मौजूद हैं।
संपूर्ण आपको बनाने के लिए कार्यात्मक प्रणालियाँ
अधिक मजबूत और स्वस्थ। लेकिन अब, गहराई से सोचो,
तुम उस पेड़ से कहीं बढ़कर हो। तुम सोच सकते हो, तुम
गतिशीलता होने पर आप विवेकपूर्ण हो सकते हैं, आप
निर्णय लें, आप प्यार कर सकते हैं और प्यार पा सकते हैं।
यह पेड़ की तुलना में कहीं अधिक काम कर सकता है।
करो। अपनी शक्ति, अपनी सामर्थ्य, अपनी क्षमता को महसूस करो।
अपनी क्षमताओं के लिए आभारी रहें। अपने बारे में सोचें।
अब कृपया, और भी गहराई से आराम करें जैसे-जैसे आप
अपनी ताकत पर विचार करें। [इस बिंदु पर, यदि यह
यदि आवश्यक हो, तो चिकित्सक अन्य तरीकों का उपयोग कर सकता है।
अहंकार को मजबूत करने वाले सुझाव।]

वर्ष के ऋतुएँ:
विकास का रूपक

लॉरेंस आर. गिंडहार्ट, पीएच.डी.

परिचय एवं संकेत

यह उपमा एक मरीज के लिए बनाई गई थी।
जो "बड़े होना" चाहते थे, और एक के रूप में काम कर सकते हैं
व्यक्तिगत सुविधा प्रदान करने की अप्रत्यक्ष विधि
"विकास।" पुनरावृत्तियों को हटा दिया गया है
लिखित संस्करण में, लेकिन इसे शामिल किया जाना चाहिए
इसे मरीज के सामने प्रस्तुत करना। (संपादक)

रूपक

मार्च का महीना अब [मरीज का नाम] के लिए सही समय है।
उस विकास की शुरुआत करना जो इतने समय से रुका हुआ था
लंबी–लंबी ठंडी सर्दियों के दौरान। जैसे आप
मुझे आश्चर्य होगा, जैसा कि आप समझते हैं, जैसा कि आप मेरी बात सुनते हैं।

142 सम्मोहनीय सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

अपने दिमाग को क्लाउड में डाल दें। ऐसा करते समय,
आपका अवचेतन मन अन्य कारण बताएगा
जिसके बारे में आपको जानकारी नहीं है, जिसके कारण बादल
अंधेरा बढ़ता जाएगा। जब आपने इसे रख दिया हो।
आप जितने भी कारण सोच सकते हैं, उन सभी में ऐसा होगा।
एकदम काला हो।

इन सभी को समाहित करने वाले काले बादल को देखो
नकारात्मक कार्यक्रम और, ऐसा करते समय, कुछ-
जिसके पीछे आपको प्रकाश का स्रोत दिखाई देगा।
पहले काफी धुंधला होगा, फिर धीरे-धीरे रोशनी तेज होती जाएगी।
चमकीला। वह प्रकाश वास्तव में एक सूर्य है, आपके जीवन का सूर्य।
उन सभी चीजों से मुक्त होने की अपनी इच्छा जो
यह आपको जीवन को पूरी तरह से जीने से रोक रहा है
पूर्ण।

प्रकाश तब तक तीव्र और चमकीला होता जाता है जब तक कि वह
काले बादल को जलाकर राख करना शुरू कर देता है। चूंकि यह है
जैसे-जैसे यह घटित होता जाएगा, आप इसके प्रति अधिक जागरूक होते जाएंगे।
सूर्य की गर्मी से ताकि, जैसे बादल
पूरी तरह जलकर राख हो जाता है, कोई निशान नहीं बचता।
चाहे बादल हो या उसमें मौजूद कोई भी चीज, आपको
इस गर्मी का आनंद लेने में सक्षम होना, सूरज की गर्मी को महसूस करना।
किरणें आपके शरीर की हर कोशिका में प्रवेश करती हैं,
आत्मविश्वास की एक अद्भुत भावना लाना
और आत्मविश्वास।

शंकु

अपने आप को प्राचीन मिस्र में वापस ले जाकर कल्पना कीजिए,
रेगिस्तान में गुफा जैसी संरचना के सामने खड़े होकर...
एक विशाल पिरामिड की ओर सम्मोहन यात्रा। जैसे ही आप प्रवेश करते हैं, आप

अपने आप को एक ढलान वाले मार्ग में पाएं-
रास्ता, मशालों से अच्छी तरह रोशन। एक अजीब सी अनुभूति हो रही है।
सुरक्षा और विश्वास के लिए, आप इस प्रक्रिया का पालन करें-
यह एक ऐसा मार्ग है जो आपको गहराई में और गहराई तक ले जाता है।
पिरामिड का हृदय।

अनुच्छेद के बिल्कुल अंत में एक विशाल
भंडारगृह हर प्रकार के खजानों से भरा हुआ था।
यह विशाल भंडारगृह है।
अप्रयुक्त संसाधन, अच्छाई की अपार संभावनाएं
और उस उपलब्धि के लिए, जो आपने अभी तक हासिल नहीं की है
आपके लाभ के लिए इस्तेमाल किया गया। यह सारा खजाना आपके लिए है।
यह आपका हक है, क्योंकि इसे आपसे चुरा लिया गया है।
परिस्थितियों के दबाव के कारण। हालाँकि, अन-
जितना कम आप इसे वापस बाहरी दुनिया में ले जाएंगे
इसका आनंद लें और दूसरों के साथ साझा करें, अंततः इससे लाभ होगा।
उसे कमरे के अंदर बंद कर दिया जाएगा और वह हमेशा के लिए खो जाएगा।

स्वाभाविक रूप से, आप इस खजाने को इकट्ठा करने का प्रयास करते हैं-
हाँ, बिल्कुल, क्योंकि यह आपका हक है। फिर भी, आप इसे नहीं ले सकते।

कोई शक्ति आपको रोक रही है, एक शक्ति जो आपको परेशान कर रही है-
केंद्र में स्थित एक विशाल काली मूर्ति से नृत्य करते हुए
कमरा। यह मूर्ति, एक शानदार ऊर्जा से संचालित।
इसके माथे में जड़ा हुआ रत्न, इसका साक्षात प्रतीक है।
असफलता की सभी नकारात्मक शक्तियों का निवारण और
हार तुम्हारे भीतर ही निहित है।
कमरे को खजाने के संरक्षक के रूप में स्थापित करना,
अन्य सभी संरक्षक अनावश्यक हैं।

अपनी अपार क्षमता के भंडार को मुक्त करने के लिए
ताकि आप वह व्यक्ति बन सकें जो आप वास्तव में हैं।
सक्षम होने के लिए, आपको पहले बाधाओं को पार करना होगा।
नकारात्मक प्रवृत्तियाँ, असफलता की शक्तियाँ और
हार, जो आपके भीतर मौजूद हैं और जो इसे रोकने के लिए काम कर रही हैं
इन प्रवृत्तियों को मानवीकृत किया जा रहा है और
संरक्षक प्रतिमा में सन्निहित।

मूर्ति के पास जाओ और उससे रत्न गिरा दो
माथा। जैसे ही यह जमीन पर पड़ा होता है, इसकी चमक
फीका पड़ जाता है, जिससे यह एक टुकड़े की तरह गहरा और बदसूरत दिखने लगता है।
कोयले का। इस पर पैर रखकर इसे कुचला जा सकता है।
काली धूल में बदल गया। उसकी शक्ति समाप्त हो गई, मूर्ति शायद
फिर उसे धक्का दिया जाए जिससे वह गिरकर टूट जाए।
कई टुकड़े।

अब आप अपनी इच्छानुसार जितनी चाहें उतनी वस्तुएँ एकत्र करने के लिए स्वतंत्र हैं।
जितना खजाना ले जाया जा सकता है, उसे अपने साथ ले जाएं।
आप उसी रास्ते से वापस ऊपर की ओर जाते हैं।
प्रवेश द्वार। सभी को लेने का प्रयास करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
वह खजाना, क्योंकि तुम उसे वापस लौटा सकोगे।
जब चाहें इस खजाने के कमरे का उपयोग करें। नहीं।
चाहे आप कितना भी लें, या कितने भी
आप जितनी बार भी लौटेंगे, कमरा कभी खाली नहीं होगा।

बाहर धूप में कदम रखें, और
अपने रोजमर्रा के जीवन की दुनिया में वापस लौटें
आपने जो खजाने जमा किए हैं। ये खजाने-

श्योर्स, जो कुछ भी हो सकता है जो आप चाहें।
वे नई आदतों, नए स्वरूपों में प्रकट होंगे।
विचार और नई दिशाएँ।

जब भी आपको किसी चीज की कमी महसूस हो
किसी काम को करने की अपनी क्षमता पर विश्वास,
पिरामिड और उसमें छिपे खजानों के बारे में सोचें-
ऐसा करते समय, आपको एक अनुभूति होगी।
आत्मविश्वास, शक्ति और सामर्थ्य में वृद्धि
आपके माध्यम से, आपको इस निश्चितता से भरते हुए कि
आप इस कार्य को पूरा करने में सक्षम हैं।
जिसके बारे में आपको संदेह था।

झील

संकेत। यह छवि अधिक सहज महसूस हो सकती है-
यह उन रोगियों के लिए उपयुक्त है जो पहाड़ों का आनंद लेते हैं।

और तैराकी जैसी कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ।
डोंगी या चप्पू चलाना। पानी में चलने की कल्पना।
इससे पहले पहाड़ों का उपयोग गहराई बढ़ाने के लिए किया जा सकता है
इस प्रतीकात्मक बिम्ब अनुभव का उपयोग करते हुए।
रोगी को सिर हिलाने या हां कहने के लिए कहा जा सकता है।
जब वह किसी गतिविधि में संलग्न होता है तो वह वैचारिक संकेत देता है।
किसी विधि का उपयोग करके झील पार करना, और
जब दूसरी तरफ पहुँच जाते हैं। मरीज़ों को
उनसे यह भी पूछा जाएगा कि वे किस गतिविधि में भाग लेते हैं।
झील पार करने के लिए चुना गया है। (संपादक)

सुझाव। कल्पना कीजिए कि आप खड़े हैं।
झील के किनारे से पानी की ओर देखते हुए।
आप जहां खड़े हैं, वहां का माहौल नीरस और निराशाजनक है।
दृश्य ऐसा था जैसे पानी उबड़-खाबड़ और खतरनाक हो।
हवा और बारिश से लहरों में तब्दील हो गया। फिर भी,
झील का दूसरा किनारा बिल्कुल अलग है,
लोग तेज धूप और जीवंत वातावरण का आनंद ले रहे हैं
वातावरण। यह स्वास्थ्य और पर्यावरण का किनारा है।
सामान्यता।

कल्पना कीजिए कि आप किसी नाव में बैठकर झील पार कर रहे हैं।
एक ऐसा तरीका जिसमें काफी मेहनत लगती है। नाव चलाना
नाव चलाना, डोंगी में चप्पू चलाना, या फिर तैरना
ये संभावनाएं हो सकती हैं। न केवल लहरें
और हवा का मुकाबला करना होगा। अन्य बाधाएं भी होंगी।
किनारे से आपकी प्रगति में बाधा डालने का प्रयास करना
उदासी से उजाले के किनारे तक, लेकिन
आप इन चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। अगर दूरी बहुत अधिक लगती है
बहुत बढ़िया, या आपके प्रयास थका देने वाले हैं, आप कर सकते हैं
झील की सतह पर बिखरे द्वीपों का उपयोग करें
अस्थायी विश्राम स्थल।

जब आप अंततः उज्ज्वल किनारे पर पहुँचते हैं, तो

आपको आत्मविश्वास का जबरदस्त उछाल महसूस होगा।
दृढ़ता, अपने जीवन को जीने की अपनी क्षमता में विश्वास।
आप चाहें तो प्रभावी और खुशी से परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं।
आपके वातावरण में जो भी उपलब्ध हो, उसी के साथ।

दृढ़ संकल्प बढ़ाना:
बर्फ का गोला

एच. ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

कल्पना कीजिए कि आप एक ऊंचे शिखर पर खड़े हैं।
बर्फ से ढका पहाड़, नीचे की ओर देखते हुए...
नीचे घाटी है। इसी घाटी में वह जगह है जहाँ आप हैं।
पहुँचने की कोशिश कर रहे थे। हालाँकि आपकी यात्रा

इसी ने आपको इस पर्वत शिखर तक पहुंचाया है।
अपने लक्ष्य की ओर आगे की प्रगति
पहाड़ की ढलान पर हर जगह अवरुद्ध है
अनेक बाधाएँ और रुकावटें। ये प्रतिनिधित्व करते हैं-
मैंने तुम्हारे और उसके बीच खड़ी हर चीज को भेज दिया।
अपने लक्ष्यों की प्राप्ति।

झुककर मुट्ठी भर बर्फ उठा लें।
इसकी जांच करें। आप पाएंगे कि यह नरम है और
पाउडर जैसा, एक तरह से आपके अपने जैसा
दृढ़ संकल्प जिसमें कभी-कभी दृढ़ता की कमी रही है-
दृढ़ता और शक्ति।

और बर्फ डालें, उसे और कसकर दबाएँ।
अपने हाथों से इसे दबाकर बर्फ का गोला बना लें।
जो दृढ़, गोल और कठोर हो। ऐसा करते समय,
अपने आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प को महसूस करें
और भी मजबूत और दृढ़ होते जा रहे हैं, जैसे-जैसे कठोर और
बर्फ के गोले की तरह ठोस, जिसे उसके लिए तैयार किया जा रहा है
पहाड़ की ढलान से नीचे की ओर यात्रा करें। एक तरफ चलें।
पहाड़ की ढलान पर बहुत खड़ी चढ़ाई है।
और धीरे से बर्फ के गोले को उस पर लुढ़काते हुए सीधे उस ओर ले जाएं।
नीचे की बाधाएँ। बर्फ का गोला बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ता है।
पहाड़ की ढलान से नीचे लुढ़कता है, आकार में बढ़ता जाता है।
यह तब तक ऐसा करता है, जब तक कि यह एक के अनुपात को प्राप्त नहीं कर लेता।
एक बड़ा पत्थर। फिर वह हिमस्खलन में बदल जाता है।
आगे बढ़ते हुए यह अपने रास्ते में आने वाली हर चीज को बहा ले जाता है।
इसका पतन की ओर सफर।

अब रास्ता साफ है। सभी बाधाएं दूर हो चुकी हैं।
अगर आप बह गए हैं, तो आप नीचे उतरना शुरू कर सकते हैं।
पहाड़ की ढलान जहाँ आपका साहस और दृढ़ संकल्प...
राष्ट्रों ने पहले ही मार्ग प्रशस्त करने के लिए कदम उठाए हैं। जैसा कि आप
कल्पना कीजिए कि आप उद्देश्यपूर्ण ढंग से आगे बढ़ रहे हैं।
पहाड़, आप यह अपने आप में जान लेंगे।
ध्यान रहे, आपका दृढ़ संकल्प जारी है।
बर्फ के गोले की तरह बढ़ते जाओ, जब तक कि वह बन न जाए

हर बाधा को दूर करने के लिए पर्याप्त रूप से मजबूत।
इसके मार्ग में। तब आप प्राप्त कर सकेंगे
आपने जीवन में जो भी लक्ष्य निर्धारित किए हों, वे उतनी ही आसानी से पूरे हो जाएंगे।
अब आप कल्पना कर सकते हैं कि आप नीचे उतर रहे हैं
वह पर्वतीय ढलान।

भावनात्मक सुझाव
संवर्धन

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.
परिचय एवं संकेत

बहुत से लोग लगातार इसी तरह से जीवन जीते हैं
दृढ़ संकल्प का भाव कि वे अंततः-

वे अपनी क्षमता खो देते हैं, या कम से कम उसे बुरी तरह से कम कर देते हैं।
आनंद का अनुभव करने की क्षमता और जीवन के प्रति उत्साह –
न केवल अपने बचपन की भावना को त्यागना
आश्चर्य के साथ-साथ गहरे और समृद्ध अनुभव भी।
उन पूर्णताओं की जो इसकी विशेषता हैं
पूर्णतः कार्यशील वयस्क।

निम्नलिखित प्रेरणोत्तर सुझाव हैं
अत्यधिक या अनुचित व्यवहार को प्रेरित करने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है।
न तो इनका उद्देश्य किसी प्रकार का अनुचित प्रभाव उत्पन्न करना है, और न ही ऐसा करने का इरादा है।
केवल अपने आप में एक तीव्र भावना। बल्कि,
इन्हें शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए एक सेट के रूप में उपयोग करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
पर्याप्त रूप से सुझाव-प्रशंसनीय विषयों के लिए अभ्यास
जो उनके उद्देश्यों और लक्ष्यों से परिचित हैं:
सुदृढ़ करने और बढ़ाने के साधन के रूप में
सकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रिया की क्षमता, और
कभी-कभार होने वाले तनाव का मुकाबला करने की विधि के रूप में-
जब इस तरह की प्रवृत्तियाँ अवसाद की ओर ले जाती हैं...
आदतें मुख्यतः आदत या किसी अन्य कारण का परिणाम होती हैं।
पर्याप्त आशावादी दृष्टिकोण बनाए रखने में विफलता
जीवन के प्रति दृष्टिकोण। उपयुक्त दृष्टिकोण के साथ संयुक्त होने पर...
समय विस्तार के उपयुक्त सुझाव, ये सुझाव-
सुझाव एक साधन के रूप में भी उपयोगी हो सकते हैं
व्यक्तियों के लिए अस्थायी प्रतिस्थापन प्रदान करना
जो वर्तमान में मनोदशा बदलने वाली दवाओं के आदी हैं
दवाओं का उपयोग एक विधि के रूप में भी किया जा सकता है।
विषय को अनुभव करने की अनुमति देकर दर्द नियंत्रण।
विपरीत भावनाओं का अनुभव करें। एक समान दृष्टिकोण
इस उद्देश्य के लिए इसका उपयोग किया गया है
पुजारी (1977)।

सुझाव

अब, जब आप मेरी बातें सुनते रहेंगे,
आप स्वयं को मानसिक रूप से कहीं और ले जाते हुए पाते हैं।

एक विशाल, हरे घास के मैदान के केंद्र में जो स्थित है
एक ऊंचे पहाड़ की तलहटी में। लेकिन यह कोई
आपके सामने एक साधारण पहाड़ उभरता हुआ दिखाई देता है; क्योंकि
यह शुद्ध आनंद का पर्वत है, और आप हैं
मैं इसके बिल्कुल शिखर तक चढ़ने ही वाला हूँ।

अब आप पहाड़ पर चढ़ना शुरू कर रहे हैं-
आनंद की लहर। और जैसे-जैसे आप ऊपर चढ़ते हैं, आप इसे महसूस कर सकते हैं।
आपके पूरे अस्तित्व में आनंद का संचार हो रहा है।
जैसे-जैसे आपके भीतर आनंद का स्तर बढ़ता जाता है।

अब आपको एक अलग ही दुनिया में ले जाया जा रहा है।
आपने पहले कभी भी आनंद की इतनी ऊंचाइयों का अनुभव नहीं किया होगा।
सपने सच हो सकते हैं। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते रहेंगे।
आप समाधि की अवस्था में और भी गहरे उतरते जा रहे हैं, और आप पहले से ही

प्रत्याशा में सांसें तेज होने लगीं-
उन खुशियों का अनुभव करो जो जल्द ही तुम्हारी होंगी; क्योंकि
जल्द ही आपका पूरा शरीर कांपने लगेगा
आनंद और रोमांच से भर जाना। जैसे ही आप
और भी दूर तक उड़ते रहना
समाधि, आपके अनुभव पर प्रतिक्रिया करने की क्षमता
हर तरह की उत्सुकता असीम रूप से बढ़ती जा रही है। आपका
पूरा शरीर अत्यंत संवेदनशील होता जा रहा है।
हर सांस के साथ अधिक सक्रिय और प्रतिक्रियाशील बनें।
लेना।

आपकी सांसें और भी तेज होने लगी हैं
अब, जैसे-जैसे आपकी अनुभव क्षमता बढ़ती जाती है
यह बार-बार होता है। और आप जितना ऊपर चढ़ते हैं,
आप जितना ऊपर चढ़ना चाहते हैं और जितने मजबूत
मेरे शब्दों का प्रभाव यह होता है।

और जैसे-जैसे आपका पूरा शरीर बढ़ता रहता है
हर पल के प्रति अधिक संवेदनशील और अधिक प्रतिक्रियाशील
आप जो सांस लेते हैं, आप भी उतने ही अधिक होते जा रहे हैं।
अधिक स्वतंत्र, अधिक खुला और हर किसी को अधिक स्वीकार करने वाला
एक तरह का अनुभव। आप पूरी तरह से बदल रहे हैं।
और पूरी तरह से मुफ्त, आपकी प्रतिक्रियाशीलता की तरह।
यह बढ़ता रहता है और आपकी सांसें सामान्य हो जाती हैं
आने वाली खुशियों की उम्मीद में और भी तेज़ी से।
जल्द ही यह आपका हो जाएगा। और आप जितना ऊपर जाएंगे, उतना ही
आप जितना ऊपर जाना चाहते हैं और जितना मजबूत
मेरे शब्दों का प्रभाव पड़ता है।

और अब, आपकी प्रतिक्रियाशीलता और संवेदनशीलता के कारण...
वातावरण के भीतर गतिविधि लगातार बढ़ती रहती है
पूर्ण स्वतंत्रता के साथ, हम सब कुछ मुक्त करना शुरू कर रहे हैं
भावनाओं के विशाल, अनछुए संसाधनों में से और
आपके भीतर छिपी भावनाओं की पड़ताल करना।
अपने अंतर्मन की गहराइयों को उजागर करना और उन्हें मुक्त करना।
आपके लिए हर अद्भुत, सकारात्मक भावना
आनंद लेने और अनुभव करने के लिए उत्कृष्ट रूप से तैयार किया गया शरीर।
पूरा भरने तक।

और जितना ऊपर आप जाते हैं, उतना ही ऊपर जाने की आपकी इच्छा बढ़ती जाती है।
आगे बढ़ने के लिए और मेरे शब्दों का प्रभाव जितना अधिक मजबूत होगा
बनना।

आनंद, परमानंद और प्रसन्नता की तीव्र लहरें
अंतर्मन की गहराइयों से उमड़ रहे हैं
तुम्हारा होना किसी फटते हुए पानी की तरह है
बांध, जो आपको पूरी तरह से अभिभूत कर देता है।
सांसें और भी तेज हो जाती हैं और आपका दिल
धड़कन शुरू हो जाती है।

लेकिन कभी भी तनाव या किसी प्रकार की अनुभूति नहीं होती।
थकान; उन ऊँचाइयों के लिए जहाँ तक आप पहुँचने में सक्षम हैं
समाधि की अवस्था में प्राप्त की जा सकने वाली उपलब्धियाँ वास्तव में असीमित हैं। और
जितना ऊपर जाओगे, उतना ही ऊपर जाने की इच्छा होगी।

और मेरे शब्दों का प्रभाव जितना अधिक प्रबल होता जाएगा-
आना।

आपको शिखर तक पूर्णतया मार्गदर्शन दिया जा रहा है
मेरे शब्दों की ध्वनि से पहाड़ का
अकेले; और जैसे-जैसे मैं आगे बढ़ता रहूंगा, आपको लहर महसूस होगी
परमानंद की लहर के बाद
आपके अस्तित्व की गहराई और अनंत रूप से आगे बढ़ते रहना
समुद्र तट पर लहरों की तरह। प्रत्येक सफल-
जैसे ही यह निरंतर लहर तेजी से आगे बढ़ती है, वह
आपको और भी ऊँचा ले जाएगा, आपको हमेशा के लिए पीछे छोड़ते हुए।
जो व्यक्ति संवेदनशील और अधिक प्रतिक्रियाशील हो
अनुसरण करना है।

और आप जितना ऊपर चढ़ेंगे, उतना ही ऊपर आप
मैं चढ़ना चाहता हूँ और मेरे प्रभाव जितने मजबूत होते हैं
शब्द बन जाते हैं।

खुशी की लहरें और भी तेज़ी से आएंगी
जब तक कि वे अंततः एक विशाल इकाई में विलीन न हो जाएं
ज्वार। और जब वे अंततः आपस में मिल जाते हैं और
एक हो जाओ, वे तुम्हें ऊपर तक ले जाएंगे।
आनंद का वह चरम शिखर जो पूर्णता है
संपूर्ण अस्तित्व। और फिर आप वापस डूब सकते हैं।
खुश और संतुष्ट, और आनंद का अनुभव करने में सक्षम
अपने दैनिक जीवन में और अधिक पूर्ण रूप से।

और हर बार जब यह अभ्यास दोहराया जाता है, तो आपका
आनंद का अनुभव करने की क्षमता बढ़ जाएगी।
और आनंदपूर्वक जीवन जीने की आपकी क्षमता में सुधार होगा।
तदनुसार वृद्धि हुई।

अब, जैसे-जैसे आप लगातार ऊपर चढ़ते जाओगे,
तुम दौड़ना शुरू करते हो; क्योंकि तुम दृढ़ निश्चयी हो।
जितनी जल्दी हो सके शिखर पर पहुंचें। और साथ
हर कदम पर आपकी गति बढ़ती जाती है। दौड़ते हुए और
दौड़ते हुए, सांसें तेज होती जा रही हैं, लगभग
आनंद से लबालब भरा हुआ, भीतर की खुशी का स्तर
आप लगातार आगे बढ़ते रहते हैं। और जब आप अंततः
शिखर पर उतरते हुए, आनंद का अंतिम विस्फोट
यह तुम्हारे भीतर रॉकेट की तरह फट जाएगा। अब तुम
हम शिखर के बहुत करीब हैं। बस पहुंचने ही वाले हैं। अभी!

और जैसे ही आप शिखर पर नीचे उतरते हैं और
खुशी धीरे-धीरे कम होने लगती है, उसके बाद एक
असीम शांति और सुकून का एहसास,
आत्मविश्वास और शांति। आप उतना ही सुरक्षित महसूस करते हैं जितना कि एक
नन्हा बच्चा अपनी माँ की बाहों में सिमटा हुआ था। और जैसे ही
इस विशाल क्षमता का दोहन करने का परिणाम।
आनंद का अनुभव करने से आपको बहुत अधिक लाभ होगा।
रोजमर्रा की जिंदगी की स्थितियों में खुशी से प्रतिक्रिया देने में सक्षम होना।
और प्रत्येक नए दिन में नई बातें होंगी; और प्रत्येक नए दिन में नई बातें होंगी।
आपके लिए आनंद के खजाने, जिन्हें आपको खोजना है और
अनुभव।

हर बार जब आप आनंद के इस पर्वत पर चढ़ते हैं,
आप इस विशाल भंडार का और अधिक लाभ उठा सकेंगे।
क्षमता, और वह आनंद जो आप प्राप्त करने में सक्षम हैं
आपके रोजमर्रा के जीवन के अनुभव सही होंगे।
तदनुसार वृद्धि हुई।

स्टाइन की मुट्ठी बंद करने की तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह अहंकार को मजबूत करने वाला और सम्मोहक है।
कंडीशनिंग तकनीक जो रोगियों को दे सकती है
समस्या को बदलने के लिए एक मूल्यवान मुकाबला करने का तरीका।
अचेतन भावनात्मक अवस्थाएँ। अचेतन संसाधन
रोगी के भीतर (उदाहरण के लिए, आत्मविश्वास की भावनाएँ,
खुशी, शांति, सहजता) तक पहुंचा जा सकता है और
फिर उन्हें अनुकूलित किया जाता है, ताकि उन्हें प्रेरित किया जा सके।
रोगी द्वारा आवश्यकता पड़ने पर। इस तकनीक का उपयोग किया जा सकता है।
इसका उपयोग चिंता, क्रोध आदि से निपटने के लिए किया जा सकता है।
(धूम्रपान, भोजन, शराब, ड्रग्स) की तीव्र इच्छा के साथ
बाध्यकारी विकारों में, नाखून चबाने में, और इसके साथ
मनोदैहिक विकार। एक अर्थ में, यह
यह विधि व्यवहारिक विधियों के समान है।
विचार को रोकना और विचारों को प्रतिस्थापित करना,
जिसे अक्सर अधिक शक्तिशाली बनाया जा सकता है और
सम्मोहनकारी कंडीशनिंग के माध्यम से स्वचालित। असफल।
इस तकनीक का उपयोग करने पर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।
अचेतन अनुकूली कार्य हो रहे हैं
जिन लोगों ने सेवा प्रदान की है, उनकी जांच करना आवश्यक है।
अन्वेषण तकनीकें (जैसे, आइडियोमोटर सिग्नल-
(इंग), या जब तीव्र शत्रुता के लिए अन्वेषण की आवश्यकता होती है-
क्रिया और प्रतिक्रिया। मौखिक अभिव्यक्तियाँ मॉड-
नीचे दिए गए चित्र मेरे हैं, लेकिन ये निम्नलिखित के आधार पर बनाए गए हैं।
डॉ. कैल्वर्ट स्टीन।

तकनीक

सबसे पहले, संसाधन और भावनात्मक स्थिति की पहचान करें।
मरीज को इसकी आवश्यकता है। प्रेरण के बाद और
गहराई में जाकर, रोगी को बताया जा सकता है:] अब मैं
आप चाहते हैं कि आपका अवचेतन मन खोज करे
अपनी यादों को याद करें और उस समय की पहचान करें जब आप

महसूस किया (जैसे, आत्मविश्वास, खुशी, शांति और सुकून)
स्वस्थ, आवश्यक, स्वीकृत, सक्षम, मजबूत)।
बस अपने अंतर्मन को एक समय निर्धारित करने दें।
जब आपको ऐसा महसूस हुआ, चाहे वह कितना ही संक्षिप्त क्यों न हो।
वह अनुभव, या कितना समय पहले का, और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता
अनुभव कितना अंतरंग या व्यक्तिगत है, यह मायने रखता है-
क्योंकि मुझे इसके बारे में कुछ भी बताने की जरूरत नहीं है।
अगर आप नहीं चाहते तो इसे स्वीकार करें। और जब आपका असंयम...
चेतन मन ने उस अनुभव को पहचान लिया है, बस
अपनी "हां" वाली उंगली को ऊपर उठने दें।

[एक वैचारिक प्रतिक्रिया के बाद:] अच्छा। अब
मैं चाहता हूँ कि आपका अवचेतन मन आपको वापस ले जाए।
समय के साथ उस अनुभव तक पहुँचें। बस अनुमति दें।
अपने आप को उस अनुभव में वापस ले जाने के लिए, और
जब आप वहां हों, तो अपनी "हां" वाली उंगली को अनुमति दें
फिर से ऊपर तैरने लगता है। [एक आइडियोमोटर री- के बाद]
उत्तर:] अच्छा। और जैसे ही आप उस अनुभव का आनंद लेते हैं-
फिर से, आप उन भावनाओं को महसूस करना शुरू कर सकते हैं-
इससे जुड़ी भावनाएं—
और जब आप उन अनुभवों के प्रति जागरूक होते हैं
फिर से अपनी भावनाओं को महसूस करें, अपनी "हाँ" वाली उंगली को हवा में तैरने दें।
मुझे संकेत देने के लिए। [प्रतिक्रिया के लिए विराम] यही है
ठीक है। और ध्यान दीजिए कि वे भावनाएँ कितनी प्रबल हो जाती हैं।
जैसे ही आप उस अनुभव का फिर से आनंद लेते हैं,
पूर्ण गोपनीयता। [विराम]

और अब जब आप इन भावनाओं को महसूस कर रहे हैं, तो मैं चाहूंगा कि
आपको अपने प्रमुख हाथ को कसकर बंद करना होगा
सबसे पहले, और ऐसा करते समय, ये सकारात्मक भावनाएँ
और भी मजबूत हो जाओ। बिल्कुल सही, बस बंद कर दो।
अपने प्रमुख हाथ को लड़ाई की मुट्ठी में बदल लें, एक संकेत के रूप में
और आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प का प्रतीक।
यही वह हाथ है जिस पर आप भरोसा करते हैं और निर्भर रहते हैं।
और जब आप इसे कसकर पकड़ते हैं, तो निम्नलिखित भावनाओं को महसूस करें:

और भी मजबूत हो रहा है। और जब
आप उन भावनाओं को और भी अधिक महसूस करने के प्रति जागरूक हैं।
अगर आप जोर से बोलना चाहते हैं, तो मुझे बताने के लिए बस अपना सिर हिला दें।

बिल्कुल सही, और बस इसका आनंद लेते रहिए।
अनुभव, और ये अच्छी भावनाएँ, अनुमति देती हैं
वे आपको भर दें, और आपके भीतर पूरी तरह से प्रवाहित हों।
और जैसे-जैसे आप इन भावनाओं का अनुभव करते रहेंगे-
सांस लेते समय, कई गहरी, ताजगी भरी सांसें लें।
जब आपका अवचेतन मन याद करता है, तो वह सब कुछ
ये अद्भुत भावनाएँ। क्योंकि भविष्य में,
जब भी आप अपने प्रमुख हाथ को बंद करते हैं

इस तरह मुट्ठी कसकर बंद करने पर, आपको एक बार फिर ये महसूस होगा।
भावनाएँ और, बह रही हैं
आपके ऊपर वापस आकर आपको भर देगा। जब भी आप
अगर आप इन भावनाओं को फिर से अनुभव करना चाहते हैं, तो आप सभी

आपको बस अपने प्रमुख हाथ को मुट्ठी में बंद करना है।
सबसे पहले, और इसी तरह की स्मृति और भावना-
ये बातें आपके अनुभव में वापस आ जाएंगी।

[ऐसे दो अन्य अनुभवों की पहचान करें जहाँ
मरीज को भी इसी तरह की भावनाएं महसूस हुईं,
उसी प्रक्रिया और सुझावों के माध्यम से।]

और अब आप प्रसन्नता महसूस कर सकते हैं, और एक
यह जानकर आत्मविश्वास की भावना कि आपके पास है
मैंने इन भावनाओं को पुनः प्राप्त करने की एक विधि सीख ली है।
जब भी आपको उनकी आवश्यकता हो। आपका अवचेतन मन।
मन ने इन भावनाओं, इन अनुभवों को याद कर लिया है-
अनुभव, और वे ठीक नीचे बने रहेंगे
सतही संसाधनों के रूप में, आंतरिक संसाधनों के रूप में। और इसी कारण
कंडीशनिंग के बाद, वे आसानी से उपलब्ध हो जाएंगे।
जब भी आपको इनकी आवश्यकता हो। आपको बस इतना ही चाहिए होगा।
आपको बस अपने हाथ को मुट्ठी में कसना है।
जैसे-जैसे ये यादें और सकारात्मक भावनाएं उमड़ती हैं
तुम्हारे ऊपर वापस।

और मैं चाहूंगा कि आप इसे प्रदर्शित करें।
अब खुद को। एक पल में, मैं चाहता हूँ कि आप
अपने (दाएं, बाएं) हाथ को आत्मविश्वास से दबाएं
मुट्ठी। और ऐसा करते समय, ध्यान दें, बस ध्यान दें कि कैसे
इन्हीं अद्भुत यादों में से एक, और
यही भावनाएँ आपके अनुभव में वापस आ जाती हैं-
अनुभव। आगे बढ़ो। [विराम] और इस अनुभव का आनंद लो।
अनुभव। [विराम] और जितना अधिक आप मुट्ठी भींचेंगे
वह मुट्ठी, भावनाएं जितनी अधिक तीव्र होती जाती हैं,
क्या वे नहीं हैं? [पुनः जाँच] और मैं चाहूँगा कि आप
इन चीज़ों को पुनः प्राप्त करने की अपनी क्षमता की सराहना करें।
जब चाहें, अपनी भावनाओं को व्यक्त करें, यह जानते हुए कि वे
वे हमेशा मौजूद रहते हैं, सतह के ठीक नीचे।
आप।

अब अपनी मुट्ठी को ढीला छोड़ दें, और अनुमति दें
अपने आप को और भी बेहतर स्थिति में ले जाने के लिए, और
गहरी सम्मोहन अवस्था। [सम्मोहन की अवस्था को और गहरा करें।]

और अब आपको एक अवसर मिलने वाला है-
एक और विधि सीखने के लिए, जो अनुमति देगी
आपको और भी अधिक प्रभावी ढंग से बेअसर करने के लिए
की भावनाओं को बदलें और उन्हें इससे बदलें
___ एस और . इनमो की भावनाएँ-
मैं चाहूंगा कि आप स्वयं को पुनः अनुमति दें-
सदस्य को एक अप्रिय अनुभव हुआ, जिसने
आपको ऐसा लगता है। ऐसा होना जरूरी नहीं है।
यह इतना अप्रिय है कि इससे आप दुखी हो जाते हैं। मुझे ऐसा नहीं लगता।
मैं नहीं चाहता कि आप इतना असहज महसूस करें। लेकिन अनुमति दें
बस इतनी सी अप्रिय याद आने के लिए काफी है
वापस, ताकि आप उनमें से कुछ को महसूस करना शुरू कर सकें
[विराम] की भावनाएँ और जब

आप इनमें से कुछ अप्रिय चीजों का अनुभव कर रहे हैं।
अपनी भावनाओं को अपनी "हां" वाली उंगली से संकेत दें।

ठीक है। और अब मैं चाहता हूँ कि आप इसका आनंद लें।
कुछ नया पता चला, बहुत दिलचस्प। मैं चाहता हूँ
आपको यह ध्यान देने के लिए प्रेरित करना होगा कि ये नकारात्मक भावनाएँ कैसे उत्पन्न कर सकती हैं।
स्थानांतरित और विस्थापित किया जाए, आपके
जब आप इसे बंद करते हैं तो गैर-प्रमुख (बाएं, दाएं) हाथ का उपयोग करें।
मुट्ठी बना लें। अपने (बाएं) हाथ को मुट्ठी में बंद कर लें, और
ऐसा करते समय, इस बात का ध्यान रखें कि वे अप्रिय चीजें आपको कैसे प्रभावित कर सकती हैं।
भावनाएँ और संवेदनाएँ नीचे की ओर प्रवाहित होती हैं,
आपका कंधा, आपकी बांह, आपकी कलाई, नीचे
अपनी (बाएँ) मुट्ठी में। उन सभी अप्रिय चीजों को आने दो।
भावनाएँ और संवेदनाएँ, वे नकारात्मक भावनाएँ-
राष्ट्रीय और भौतिक गांठें, नीचे की ओर प्रवाहित होने के लिए
अपनी मुट्ठी को सिकोड़ते और केंद्रित करते हुए-
वहाँ खड़े रहो। उन्हें उस मुट्ठी में कसकर बंद कर दो।
जब तक आपको पूरी तरह से यकीन न हो जाए, तब तक उन्हें वहीं रखें।
कि वे सभी, या उनमें से अधिकांश, इसमें हैं
वह मुट्ठी, जहाँ तुमने खुद को विस्थापित किया है और
उन्हें स्थानांतरित कर दिया। आप हमेशा ऐसा नहीं कर पाएंगे।
अप्रिय भावनाओं को प्रकट होने से रोकने के लिए
आपका मन या शरीर, लेकिन आप सक्षम होंगे
उन्हें अपनी मुट्ठी में स्थानांतरित करें, जहाँ
आप उन्हें नियंत्रित कर सकते हैं। और जब ऐसा लगे कि सब कुछ
वे अप्रिय भावनाएँ एकत्रित हो जाती हैं
उस मुट्ठी को हिलाओ, बस मुझे संकेत देने के लिए अपना सिर हिलाओ।

अच्छा। अब, चूंकि आपने ही इसे रखा है, तो
उन भावनाओं को उस (बाएं) मुट्ठी में डालो, तुम ही हो
ऐसा व्यक्ति जो उन्हें हटा सके और निष्क्रिय कर सके।
और मैं चाहता हूं कि आप देखें कि इसे प्राप्त करना कितना आसान है।
उन भावनाओं से छुटकारा पाओ, और उन्हें बदल दो
सकारात्मक भावनाएँ। मैं चाहता हूँ कि तुम अपने हाथ को दबाओ।
(प्रमुख) हाथ को एक मजबूत, आत्मविश्वासपूर्ण हाथ में बदलें,
खुशी से मुट्ठी बांधो। और ऐसा करते समय, अपने
(गैर-प्रमुख) हाथ को आराम दें, सब कुछ छोड़ दें
वो अप्रिय भावनाएँ। बिल्कुल सही। बस
उन उंगलियों को इधर-उधर घुमाएं, जिससे उन सभी को अनुमति मिल सके।
अप्रिय भावनाएं आपके हाथ से बह निकलें, जैसे
अगर वे बस वाष्पित हो रहे थे, या गिर रहे थे
फर्श। और आपको पता चलेगा कि दुखी
स्मृति लुप्त हो जाती है, और उसकी जगह एक सकारात्मक स्मृति ले लेती है।
सकारात्मक वाला। और आप उस खुशी का आनंद ले सकते हैं।
फिर से स्मृति, पूरी गोपनीयता में, उसके साथ
खुशी से मुट्ठी कसकर बंद, आत्मविश्वास के प्रतीक के रूप में।
दृढ़ता, ताकत और संकल्प। आनंद लें।
कई गहरी, आरामदायक साँसें लेते हुए,
आप बस कुछ समय के लिए इन सकारात्मक भावनाओं का आनंद लें।
जबकि। [विराम] और ये अच्छी भावनाएँ होंगी

तुम्हारे साथ रहूँगा, तुमसे कहीं अधिक लंबा/जवान
अपेक्षा करना।

अब आपके पास अपने नियंत्रण को बनाए रखने का एक तरीका है।
अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और इसी भावना को उत्पन्न करने के लिए
जब भी आपको जरूरत हो, अपने अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लें। तो जब-
जब भी आपको (नकारात्मक भावनाएं) महसूस हों, बस अपने आप को बंद कर लें।
अपने (गैर-प्रमुख) हाथ को मुट्ठी में बंद कर लें। ऐसा करते समय,
आपको सब कुछ महसूस होगा

वे अप्रिय भावनाएँ और संवेदनाएँ
बहते हुए, और फ़नल बनाते हुए, और केंद्रित होते हुए
आपका हाथ। और थोड़ी देर बाद,
जब ऐसा लगता है कि वे सभी अप्रिय
भावनाएं उस हाथ में बंद हैं, फिर आप
आप उन्हें बेअसर कर सकते हैं। आप उनसे छुटकारा पा सकते हैं।
और फिर उन्हें सकारात्मक भावनाओं से बदल दें,
बस अपने (प्रमुख) हाथ को दबाकर
अपनी मुट्ठी कसकर बंद करें, जबकि आप अपनी
हाथ, और सभी अप्रिय भावनाओं को जाने दो
और संवेदनाओं का। और मैं चाहता हूँ कि आप इसका भरपूर आनंद लें।
सभी सकारात्मक भावनाएं, और अद्भुत स्मृति-
जो भावनाएं आप पर हावी होती जाएंगी, और जो बढ़ती जाएंगी।
जितना कसकर तुम उस मुट्ठी को दबाओगे।
और एक-दो मिनट तक उसे जकड़े रखने के बाद
सबसे पहले, आपको पता चलेगा कि वे सुखद, अच्छे
ये भावनाएँ आपके साथ रहेंगी। लगभग ऐसा ही जैसे,
उस मुट्ठी को भींचकर, तुमने उसमें ऊर्जा भर दी है
आपका संपूर्ण अस्तित्व ढेर सारी अच्छी भावनाओं से भरा हुआ है।
उन प्राकृतिक एंडोर्फिन उप- की इतनी अधिक मात्रा के साथ-
आपके दिमाग से निकलने वाले विचार, जो लंबे समय तक बने रहते हैं,
आपको परेशान करने वाली कोई बात ही नहीं है, और कुछ भी नहीं।
आपको परेशान करने के लिए।

सुझावों के लिए
अहंकार को मजबूत करना

जॉन हार्टलैंड, एम.बी.

संकेत

आगे दिए गए सुझाव मूल हैं।
अहंकार को मजबूत करने की विधि, जिसका आविष्कार सर्वप्रथम किया गया था
दिवंगत जॉन हार्टलैंड। हालाँकि वे पूर्व-
अत्यंत सामान्य, अत्यधिक निर्देशात्मक और आधिकारिक-
तारियन होने के बावजूद, वे उपयोगी हो सकते हैं।
जो मरीज आश्रित और आज्ञाकारी होते हैं

अधिकार। चिकित्सकों को कुछ मतभेद भी हो सकते हैं।
व्यक्तिगत उपयोग के लिए उपयोगी अवधारणाएँ और विचार

रोगियों के लिए, और इसे अधिक अनुमेय बनाने के लिए संशोधित करना बनाया।)

सुझाव

अब आप इतने गहरे तनावमुक्त हो गए हैं...
इतनी गहरी नींद में... कि आपका दिमाग...
इतने संवेदनशील हो जाओ... मेरी बातों को इतनी आसानी से ग्रहण करने लगो
कहो... कि जो कुछ भी मैंने तुम्हारे लिए किया है
मन... अनिश्चितता में इतनी गहराई तक डूब जाएगा-
आपके मन का चेतन भाग... और इसके कारण ऐसा होगा।
वहाँ एक गहरा और स्थायी प्रभाव पड़ा...
इसे पूरी तरह से मिटाया नहीं जा सकता। परिणामस्वरूप
ये वो चीजें हैं जो मैंने तुम्हारे अवचेतन मन में डाली हैं।
मन... अधिक और
आपके सोचने के तरीके पर अधिक प्रभाव...
आप कैसा महसूस करते हैं... आप कैसे हैं

व्यवहार।
और... क्योंकि ये चीजें फिर से होंगी-
'मुख्य... अवचेतन मन में गहराई से समाया हुआ है

यह है

आपके दिमाग का एक हिस्सा... आपके चले जाने के बाद
यहां... जब तुम मेरे साथ नहीं रहोगे...
वे उसी महान अधिकार का प्रयोग करना जारी रखेंगे।
आपके विचारों पर प्रभाव... आपका
भावनाएँ... और आपके कार्य... ठीक वैसे ही
मजबूती से... उतनी ही निश्चितता से... उतनी ही शक्ति से-
पूरी तरह से... जब आप घर वापस आ जाएँ... या
काम... जैसे कि जब आप मेरे साथ इसमें होते हैं
कमरा।

आप अब इतनी गहरी नींद में सो रहे हैं... कि
जो कुछ भी मैं आपको बताता हूँ, वही होने वाला है।
तुम्हारे भले के लिए... ऐसा होगा

...बिल्कुल वैसे ही जैसे मैंने तुम्हें बताया था। और हर भावना...
मैं आपको बताता हूँ कि आप अनुभव करेंगे...
आपको ठीक वैसा ही अनुभव होगा... जैसा मैं आपको बताता हूँ। और
ये सब बातें आगे भी होती रहेंगी
आप... हर दिन... उतनी ही मजबूती से...
ठीक उतनी ही निश्चितता से... ठीक उतनी ही शक्ति से... जब
आप घर वापस आ गए हैं... या काम पर... जैसे कि जब
आप इस कमरे में मेरे साथ हैं।

इस गहरी नींद के दौरान... आप...
हर तरह से शारीरिक रूप से अधिक मजबूत और फिट महसूस करें।
आप अधिक सतर्क और अधिक व्यापक महसूस करेंगे।
जागृत... अधिक ऊर्जावान। आप बन जाएंगे।
बहुत कम आसानी से थकता है... बहुत कम आसानी से

थका हुआ... बहुत कम आसानी से हतोत्साहित होता है...
बहुत कम आसानी से अवसादग्रस्त हो जाते हैं। हर दिन... आप
वह किसी भी चीज में इतनी गहरी दिलचस्पी लेने लगेगा
आप जो भी कर रहे हैं... जो भी चल रहा है
आपके आस-पास... जिससे आपका मन बदल जाएगा
आप पूरी तरह से खुद से विचलित हो गए हैं।
अब उतना ज्यादा नहीं सोचूंगा
आप स्वयं... अब आप लगभग इस तरह से नहीं रहेंगे
आप पर और आपकी कठिनाइयों पर बहुत कुछ निर्भर करता है...
और आप इसके प्रति बहुत कम सचेत हो जाएंगे।
आप स्वयं... अपनी चिंताओं से बहुत कम ग्रस्त हैं-
स्वयं से...और अपनी भावनाओं से।

हर दिन... आपकी नसें कमजोर होती जाएंगी
अधिक मजबूत और स्थिर... आपका मन अधिक शांत होगा।
और अधिक स्पष्ट... अधिक संयमित... अधिक
शांत... अधिक निर्मल। आप बन जाएँगे।
बहुत कम आसानी से चिंतित हो जाता है... बहुत कम आसानी से
उत्तेजित... बहुत कम आसानी से भयभीत और आशंकित।
चिंतित... बहुत कम आसानी से परेशान हो जाता है।

आप अधिक स्पष्ट रूप से सोच पाएंगे...
आप अधिक आसानी से ध्यान केंद्रित कर पाएंगे।
आप अपना पूरा अविभाजित हिस्सा त्यागने में सक्षम होंगे
आप जो भी कर रहे हैं उस पर ध्यान दें...
बाकी सब चीजों का पूर्ण बहिष्कार।
परिणामस्वरूप, आपकी याददाश्त में तेजी से सुधार होगा...
और आप चीजों को उनके वास्तविक स्वरूप में देख पाएंगे।
परिप्रेक्ष्य... आपकी कठिनाई को बढ़ाए बिना-
पंथवादियों को... बिना कभी उन्हें ऐसा करने की अनुमति दिए।
अनुपात से बाहर।

हर दिन... आप भावनात्मक रूप से और अधिक संवेदनशील होते जाएंगे।
बहुत शांत... बहुत स्थिर...
कम विचलित होने वाले। हर दिन... आप
बन जाओ और तुम बने रहोगे... अधिक
और अधिक पूर्णतः आरामदेह... और कम तनावग्रस्त
हर दिन...मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से...
भले ही तुम मेरे साथ न रहो।

और जैसे-जैसे आप बनते जाते हैं... और जैसे-जैसे आप पुनः-
मुख्य... अधिक आरामदेह... और कम तनावग्रस्त हर बार
दिन... तो... आप और भी अधिक विकसित होंगे
खुद पर भरोसा... और अधिक आत्मविश्वास
आपकी क्षमता... न केवल वह जो आप
हर दिन करना पड़ता है... लेकिन और अधिक आत्मविश्वास के साथ-
आपको जो कुछ भी करना चाहिए उसे करने की अपनी क्षमता पर विश्वास रखें।
बिना असफलता के भय के ऐसा करने में सक्षम होना...

परिणामों के भय के बिना... बिना किसी डर के...
आवश्यक चिंता... बिना बेचैनी के।
इसी वजह से... हर दिन... आपको ऐसा महसूस होगा
अधिकाधिक स्वतंत्र... अधिक सक्षम

'अपने लिए खड़े हो जाओ'... अपने अधिकारों के लिए डटे रहना
अपने पैरों पर खड़े होना... खुद को संभालना... चाहे कुछ भी हो जाए
परिस्थितियाँ कितनी भी कठिन या चुनौतीपूर्ण क्यों न हों।

हर दिन... आपको बेहतर महसूस होगा
व्यक्तिगत कल्याण का... एक बेहतर एहसास
व्यक्तिगत सुरक्षा... और संरक्षा... धन्यवाद।
मुझे लंबे समय से ऐसा महसूस हो रहा है। और क्योंकि सभी
ये चीजें घटित होने लगेंगी... बिल्कुल वैसे ही जैसे
मैं आपको बताता हूँ कि ऐसा होगा... और भी अधिक बार।
तेजी से... शक्तिशाली रूप से... और पूर्ण रूप से-
हर उपचार के साथ जो मैं आपको देता हूँ...
बहुत अधिक खुशी महसूस होगी... बहुत अधिक संतुष्टि मिलेगी।
एंड... हर तरह से कहीं अधिक आशावादी।
परिणामस्वरूप आप कहीं अधिक सक्षम हो जाएंगे।
भरोसा करना... निर्भर रहना... आपका-
स्वयं... आपके अपने प्रयास... आपका अपना निर्णय-
अपनी राय रखें... आपको ऐसा महसूस होगा।
बहुत कम आवश्यकता... पर निर्भर रहने के लिए... या
दूसरों पर निर्भर रहना...

सुझावों के लिए
आत्म-सुदृढ़ीकरण

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

परिचय एवं संकेत

निम्नलिखित सुझावों का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि
किसी व्यक्ति को बेहतर विकास करने में सहायता करना
आत्म-सुदृढ़ीकरण की क्षमता ताकि वह
बाहरी संसाधनों पर कम निर्भर रहना।
वार्ड —और इसलिए, बेहतर ढंग से निर्धारित करने में सक्षम
उसके स्वयं के आचरण के कारण। बेशक, नु-
कंक्रीट के कई अनुप्रयोग संभव हैं।

सुझाव

अब मैं आपको अनुभव करने में मदद करना चाहूंगा
संतोष और उपलब्धि की भावनाएँ
जो किसी महत्वपूर्ण उपलब्धि की प्राप्ति के साथ आते हैं-
महत्वपूर्ण लक्ष्य, ताकि आप अभ्यास करना सीख सकें और
इन भावनाओं को मजबूत करें और उन्हें लागू करें
आपके जीवन के अन्य लक्ष्यों की प्राप्ति। सबसे पहले
मैं आप सभी से एक ऐसे समय के बारे में सोचने का अनुरोध करता हूँ जो
अतीत में जब आपने कुछ ऐसा हासिल किया था
यह आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण था—कुछ ऐसा जो

इससे आपको गर्व और उपलब्धि की प्रबल भावना मिली।
यह एक उपलब्धि थी, और आपके लिए इसका बहुत महत्व था।
समय। शायद हाई स्कूल से स्नातक की पढ़ाई का समय रहा हो।
स्कूल, या जिस दिन आपको अपना पहला ड्राइवर लाइसेंस मिला

लाइसेंस, या लगभग कुछ भी जिसके बारे में आप सोच सकते हैं
हाँ, बशर्ते कि यह कुछ ऐसा हो जो आप वास्तव में महसूस करते हों।
यह कब हुआ, इसके बारे में अच्छी तरह से जान लें। अपना समय लें।
और जैसे ही आपने किसी स्थिति के बारे में सोचा हो
जो इस विवरण से मेल खाता हो, आप मुझे संकेत दे सकते हैं
अपनी दाहिनी [या बाईं] तर्जनी उंगली को ऊपर उठाना
हाथ।

[विषय द्वारा उत्तर दिए जाने के बाद:] ठीक है।
अब अपने आप को अपनी भावनाओं से जुड़ने दें।
उपलब्धि और संतुष्टि का जो आपने प्राप्त किया था
जब आप वास्तव में उस स्थिति में थे, तब आपको कैसा महसूस हुआ होगा।
खुद को वापस जाने दें और उन अनुभवों को फिर से महसूस करें।
एक बार फिर भावनाओं को महसूस करें, और उन्हें और भी बढ़ते हुए महसूस करें।
जैसे-जैसे मैं बोल रहा हूँ, और मजबूत होता जा रहा हूँ। बढ़ता ही जा रहा हूँ, और
अधिक स्पष्ट, अधिक सशक्त और अधिक तीव्र होता जा रहा है
हर गुजरते पल के साथ। और हर समय मैं
मैं तुमसे तब तक बात कर रहा हूँ, जब तक समाधि समाप्त नहीं हो जाती।
ये भावनाएँ बढ़ती ही रहेंगी
वे स्वयं ही अधिक मजबूत होते हैं।

और जब समाधि समाप्त हो जाती है, तो आप सामान्य हो जाते हैं,
सामान्य मूड वापस आ जाएगा। और हां, आप भी।
चीजों को संतुलित करने की कोई आवश्यकता नहीं होगी
सिर्फ इसलिए बुरा महसूस करना क्योंकि आप पहले से ही...
खुद को इतना अच्छा महसूस करने देना। लेकिन क्योंकि
आप पुनः प्राप्त करने में सक्षम रहे हैं और
गर्व और संतुष्टि की इन भावनाओं को मजबूत करें।
उपलब्धि और गहरी व्यक्तिगत संतुष्टि की भावना-
उनके साथ आने वाली नाराजगी, यह बहुत अधिक होगी
भविष्य में आपके लिए समग्र रूप से अच्छा महसूस करना आसान होगा।
वे काम जो आपको अच्छा महसूस करने के लिए करने चाहिए
अपने बारे में, और खुद को शाबाशी देने के लिए
जब भी आपको इसका परिणाम भुगतना पड़े।

का दृश्यीकरण
आदर्शित अहंकार-छवि

मौरिस एच. मैकडॉवेल, थ.डी.
सलेम, ओरेगन
परिचय

आम तौर पर, मैं मरीजों से पहले चार पढ़ने के लिए कहता हूं।
माल्ट्ज़ की साइको-साइबरनेटिक्स के अध्याय। यदि वे

पहले चार अध्याय पढ़ें, वे आम तौर पर पर्याप्त होंगे।
बाकी किताब पढ़ते रहिए, और यह
यह थेरेपी के लिए एक उत्कृष्ट पृष्ठभूमि प्रदान करता है।
गहरी सम्मोहन अवस्था प्राप्त करने के बाद,
प्रत्येक रोगी को निम्नलिखित सुझाव दिए जाते हैं।

सुझाव

प्रत्येक व्यक्ति की कई आत्म-छवियां होती हैं। आपकी
स्पष्ट, सचेत आत्म-छवि काफी हद तक एक पुन:-
महत्वपूर्ण लोगों के प्रति आपकी भावनाओं की प्रतिबिंबित छवि
उन्होंने आपके साथ कैसा व्यवहार किया है या कैसी प्रतिक्रिया दी है। अगर आपको ऐसा महसूस हुआ है
कि उन्होंने आपके साथ न्यायप्रिय, सम्माननीय और
एक सभ्य व्यक्ति होने के नाते, आप अपने बारे में सोचने की प्रवृत्ति रखेंगे-
स्वयं को उन शब्दों में व्यक्त करें। दूसरी ओर, यदि आप
उन्हें ऐसा लगा होगा कि वे आपको एक बुरा, झूठा व्यक्ति मानते हैं,
चोर, अविश्वसनीय और तुच्छ व्यक्ति
आप स्वयं को उन संदर्भों में देखने की प्रवृत्ति रखेंगे।
शर्तें।

आपके पास सटीक आत्म-छवियां भी हैं: आप कैसे हैं
यह महसूस करो कि तुम्हारे पिता तुम्हारे प्रति क्या महसूस करते हैं।
अगर आपकी माँ आपकी जगह होती तो वह आपके बारे में क्या कहती?
अभी प्रस्तुत करें। या, आपका पसंदीदा व्यक्ति कैसा होगा?
आपके शिक्षक ने आपका मूल्यांकन कैसे किया? आपको क्या लगता है कि वे कैसे करेंगे?
जिस शिक्षक को आप सबसे ज्यादा नापसंद करते हैं, वह आपका मूल्यांकन कैसे करेगा?
आपका सबसे अच्छा दोस्त आपके बारे में क्या कहेगा?
[ये विभिन्न छवियां कभी-कभी विचलित हो जाती थीं-
स्पष्टीकरण के लिए मरीज से गाली-गलौज की। यदि कोई हो
आघात पहुँचाने वाली सामग्री प्राप्त की गई, एक अस्थायी
अक्सर अनुवर्ती कार्रवाई के लिए स्मृतिलोप का प्रयोग किया जाता था।
बाद का समय।]

अब मैं चाहता हूं कि आप अपने भीतर गहराई तक जाएं
अपने मन में सोचें और अपने वास्तविक स्वरूप की कल्पना करें, उस तरह के स्वरूप की।
आप वास्तव में कौन हैं और वास्तव में क्या हो सकते हैं, उस व्यक्ति के बारे में।
बन जाओ। मैं चाहता हूँ कि तुम इसे बहुत ध्यान से देखो।
और इसका गहन अध्ययन करके इसे अपने भीतर समाहित कर लेना।
सचेत मन ताकि जब मैं इस पर चर्चा कर सकूं
आपको सूचित करना।

मैं तीन तक गिनूंगा, और दृश्य
यह तुरंत आपके दिमाग में आ जाएगा। जैसे ही
जैसे ही आपने विज़ुअलाइज़ेशन पूरा कर लिया है, कृपया
मुझे यह संकेत देने के लिए अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली उठाएँ कि आप
आपने इस परियोजना का अपना हिस्सा पूरा कर लिया है और
सतर्क रहने को तैयार हैं...

इस तकनीक का प्रयोग एक से अधिक लोगों के साथ किया गया है।
सौ कॉलेज छात्र अपनी खोज में
पहचान। यह अधिकांश लोगों के लिए बहुत मददगार साबित हुआ है।
छात्रों का।]

प्रगति का चक्र
डगलस एम. ग्रेग, एम.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

जैसे-जैसे आप आराम करते रहें, बस अपने आप को
धीरे-धीरे और भी गहरे, शांत होते चले जाओ...
अपने शरीर के हर रेशे में पूरी तरह से आराम महसूस करें।

आराम करना; शारीरिक, भावनात्मक रूप से आराम करना, पुरुषों-
शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से। और जैसे-जैसे आप आराम करते हैं, वैसे-वैसे...
इस तरह से पूरी तरह से, अपना ध्यान केंद्रित करते हुए
ध्यान से, मेरे कहे हर शब्द को सुनते हुए, तुम मुझे
प्रत्येक सुझाव पर पूर्ण और गहन विचार किया जाना चाहिए।
इसका प्रभाव आपको गहराई से और स्वचालित रूप से मदद करेगा।
चेतन और अचेतन दोनों स्तरों पर
मानसिक गतिविधि। आप सिद्धांतों का विस्तार करते हैं।
विश्राम और एकाग्रता जो अब आप
अपने दैनिक जीवन में इस अनुभव को शामिल करें ताकि
हर स्थिति में, और हर परिस्थिति में
जिसमें आप खुद को पाते हैं, चाहे अकेले हों या किसी के साथ
दूसरों के साथ, आप आराम करते हैं और अपना ध्यान केंद्रित करते हैं।
मन, स्वतः; चाहे आप कुछ भी हों
ऐसा करते-करते, आपको पता चलता है कि दिन-ब-दिन यह प्रवृत्ति बढ़ती ही जा रही है।
दिन के दौरान, आप आराम करते हैं और अपने मन को एकाग्र करते हैं।
यदि आप मनोरंजन या आराम के लिए कुछ कर रहे हैं-
इससे आपको आराम मिलता है और आप इसका अधिक आनंद लेते हैं...
अपने मन को सहजता और आराम से एकाग्र करें।
अपनी क्षमता का बेहतर उपयोग करें और अपने काम से अधिक लाभ प्राप्त करें।
आप कुछ ऐसा कर रहे हैं जिसमें काम शामिल है या
जब आप किसी गंभीर परियोजना या गतिविधि में लगे होते हैं, तो आप आराम करते हैं और
अधिक गहनता से, अधिक प्रभावी ढंग से प्रयास करें-
सक्रिय रूप से; आप ध्यान केंद्रित करते हैं और बेहतर काम करते हैं।
और इसलिए, हर दिन, हर परिस्थिति में और
आप जिस भी परिस्थिति में हों,
आप आराम करते हैं और अधिक से अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं।
और भी बहुत कुछ। जैसे-जैसे आप आराम करते हैं और ध्यान केंद्रित करते हैं, आप
हर चीज का अच्छी तरह और पूरी तरह से मूल्यांकन करें;
आप आसानी से और तुरंत निर्णय लेते हैं; आप कार्य करते हैं
कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से; और आप अपना निर्माण करते हैं
आपका आत्मविश्वास, आपकी आत्मनिर्भरता, आपका आत्म-
स्वीकृति, और आपका आत्मसम्मान। आप बन जाते हैं
एक मजबूत व्यक्ति; आप आत्मनिर्भर बन जाते हैं।
पर्याप्त। ऐसा होने पर आप अधिक आराम महसूस करते हैं।
और आप अधिक एकाग्रता प्राप्त करने में सक्षम हैं।

अब बस धीरे-धीरे नीचे जा रहा हूँ... बहुत नीचे...
अधिक आराम महसूस करें। और आपको एहसास होता है कि जैसे-जैसे आप
अधिक आराम से और क्योंकि आप अधिक सक्षम हैं
एकाग्रता से आप चीजों का और भी अधिक मूल्यांकन करते हैं।

पूरी तरह से और संपूर्ण रूप से; आप निर्णय लेते हैं
और भी आसानी से और तत्परता से; आप और भी अधिक क्रियाशील हो जाते हैं
कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से और आप लगातार
अपना आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता और आत्म-निर्भरता बढ़ाएं।
स्वीकृति और आत्मसम्मान... मजबूत होते जा रहे हैं।
हर दिन सभी परिस्थितियों में अधिक सक्षम और कुशल होते जा रहे हैं।
ऐसा करने पर आपको और भी अधिक महसूस होता है।
आराम करो और तुम इससे भी कहीं अधिक करने में सक्षम हो जाओगे।
एकाग्रता। जैसे-जैसे आप गहराई में उतरते जाते हैं...
आप निश्चिंत होकर इन सभी सुझावों को स्वीकार कर लेते हैं।
वे स्वयं को गहराई से, स्थायी रूप से आपके असंयम में समाहित कर लेंगे।
सचेत मन। और जैसे ही आप इन सिद्धांतों को लागू करते हैं
आपके जीवन में हर दिन, हर पल स्वचालित रूप से

ऐसी स्थिति में और हर उस परिस्थिति में जिसमें
आप खुद को पाते हैं, चाहे अकेले हों या दूसरों के साथ,
आप धीरे-धीरे और अधिक गहराई से आराम करते हैं, आप एकाग्र होते हैं-
अपने दिमाग को और अधिक तीक्ष्णता से विकसित करें और
गहनता से, आप पूरी तरह से मूल्यांकन करते हैं और तुलना करते हैं-
आप आसानी से और तुरंत निर्णय ले लेते हैं।
आप कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से कार्य करते हैं, और आप
अपने आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को लगातार बढ़ाएं।
आत्मनिर्भरता, आत्म-स्वीकृति और आत्म-सम्मान। और
आप लगातार पाते हैं कि आप सक्षम हैं
अधिक विश्राम और बेहतर एकाग्रता
इसी प्रकार प्रगति का एक चक्र चलता रहता है, जो बढ़ता जाता है।
यह हर बार खुद को गहरा, मजबूत और सुदृढ़ करता है।
जैसे-जैसे आप बढ़ते हैं और वह व्यक्ति बनते हैं जो
आप हमेशा से जिसकी प्रशंसा करते आए हैं; वह व्यक्ति जिसकी आप प्रशंसा करते आए हैं
मैं हमेशा से आत्मनिर्भर बनना चाहता था।

इन सभी सुझावों को अब लागू कर दिया गया है।
गहराई में, दृढ़ता से और स्थायी रूप से
आपके अवचेतन मन की गहराइयाँ, और वे इसका हिस्सा हैं
आपके संपूर्ण अस्तित्व का स्वचालित रूप से उपयोग किया जाना है
अपने जीवन को अधिक प्रभावी बनाने के लिए,
आप अधिक उत्पादक, अधिक उपयोगी और अधिक खुशहाल होंगे।
जैसे-जैसे आप सीखते हैं, वैसे-वैसे अधिक से अधिक आराम करना सीखें।

अपने मन को अधिक से अधिक एकाग्र करें। मदद करें
जैसे-जैसे आप आराम करना सीखते हैं, आप और भी गहरे होते जाते हैं।
आराम से... जैसे-जैसे आप अपनी एकाग्रता बढ़ाना सीखते हैं
मन और अधिक तीव्रता से, और अधिक से अधिक
पूरी तरह से, बस गहरे आराम में बहते हुए।

एक संक्षिप्त अहंकार-मजबूती
सुझाव

विलियम टी. रियर्डन, एम.डी.

विलमिंगटन, डेलावेयर

आप उन लोगों को सहन कर पाएंगे।
वे स्थान या चीजें जो आपको पहले परेशान करती थीं और
आपको परेशान कर सकता है। आप खुद को समायोजित कर लेंगे।
आपके वातावरण के लिए, भले ही आप ऐसा न कर सकें
बदल दें।

भविष्योन्मुखी सुझाव

पी. ओयस्ट्राघ
बॉन्ड, न्यू साउथ वेल्स, ऑस्ट्रेलिया

और जैसे-जैसे यह होने लगता है, हर दिन
आप खुद को बेहतर ढंग से सक्षम पाएंगे... [में-

प्रासंगिक सुझाव शामिल करें] . . . और इसके लिए हासिल करें
स्वयं की वह तस्वीर जो आपके पास है
अपने मन में। जैसा आप बनना चाहते हैं, जैसा आप
ऐसा हो सकता है, और जैसा आप होंगे।

आप अपने लिए खड़े हो सकेंगे।
अपने दम पर खड़े होइए और अपनी राय व्यक्त कीजिए।
या बिना शर्मिंदगी के, बिना किसी सुझाव के
भय और चिंता से मुक्त।

चिंता, भय और
दंत विकार

परिचय

चिंता और भय संबंधी विकार

यानी चिंता विकार के साथ सम्मोहन द्वारा काम करने के कई तरीके हैं।
कभी-कभी, चिंता या भय से राहत के लिए सीधे सुझाव कारगर साबित होते हैं।

प्रभावी (उदाहरण के लिए, होरोविट्ज़, 1970; मार्क्स, गेल्डर, और एडवर्ड्स, 1968; नरूज़, (1965)। जब प्रत्यक्ष सुझाव अप्रभावी होते हैं, तो कई अन्य विकल्प होते हैं।
सम्मोहनकारी तकनीकें जो कारगर साबित हो सकती हैं। रोगी को
चिंता पैदा करने वाली परिस्थितियों से खुद को अलग करना सिखाया जाता है। यह हो सकता है
किसी शांत वातावरण में बह जाने की कल्पना करने और उसे महसूस करने के माध्यम से यह उपलब्धि प्राप्त हुई।
तनाव पैदा करने वाली स्थितियों से दूर, या उम्र प्रतिगमन के माध्यम से | या उम्र
अधिक शांतिपूर्ण दृश्यों और समयों की ओर प्रगति (अस्थायी अलगाव)।
स्पीगल्स, स्टैंटन, फिंकेलस्टीन और स्टिकनी मॉडल द्वारा योगदान
इस प्रकार की वियोगात्मक विधियों के विभिन्न रूप। हैमंड की शांति स्थल तकनीक-
अहंकार को मजबूत करने वाले अध्याय में पाई जाने वाली अनूठी तकनीक एक और उदाहरण है
चिंता प्रबंधन के लिए दृश्य कल्पना और वियोग।

सामान्य तौर पर, प्रेरण और गहनता की प्रक्रिया से चिंता कम हो जाती है।
इस प्रकार प्रगतिशील विश्राम प्रेरण के लिए मौखिक अभिव्यक्तियाँ रही हैं
इस अध्याय में शामिल किए गए अन्य प्रेरण विधियों के अलावा, कई अन्य प्रेरण विधियाँ भी शामिल हैं।
इससे चिंता कम हो सकती है। गहरी नींद के उपयोग पर मेयर्स का योगदान।
ध्यानमग्न अवस्था, जो मुख्य रूप से अशाब्दिक विधियों के माध्यम से सुगम होती है,
चिंता प्रबंधन के लिए एक और विकल्प प्रदान करता है। यह विधि इसके समान है।
अध्याय 8 में दीर्घकालिक सम्मोहन की तकनीक पर चर्चा की गई है।

सम्मोहन द्वारा सुगम व्यवस्थित असंवेदनशीलता और मानसिक पूर्वाभ्यास
तनावपूर्ण परिस्थितियों से सफलतापूर्वक निपटने के लिए अन्य तरीके भी मौजूद हैं।
चिंता और फोबिया संबंधी विकारों का उपचार (क्लार्क और जैक्सन, 1983)। एडवांस-

पारंपरिक व्यवहारिक असंवेदनशीलता की तुलना में सम्मोहन असंवेदनशीलता के लाभ
इसमें उन्नत दृश्य चित्रण शामिल है (डेकर और पोलॉक, 1975; ग्लिक, 1970)
और व्यवहार को प्रोत्साहित करने के लिए सम्मोहनोत्तर सुझाव देने की क्षमता।
उन स्थितियों के प्रति प्रतिक्रियाएँ जिनकी कल्पना की गई थी (डेयूब और एपस्टीन, 1977; गिबन्स, किलबोर्न, सॉन्डर्स और कैसल्स, 1970)।

संज्ञानात्मक कारक भी एक महत्वपूर्ण एटियलॉजिकल घटक हो सकते हैं।
चिंता और भयजन्य प्रतिक्रियाएँ। जब कम आत्मसम्मान को एक कारण माना जाता है
समस्या के किसी भी पहलू में, अहंकार को मजबूत करने के तरीकों का इस्तेमाल किया जा सकता है।
संज्ञानात्मक चिकित्सा के वे हस्तक्षेप जिनका उपयोग सचेत स्तर पर किया जाता है, वे भी
सम्मोहन द्वारा सुदृढ़ किया जाए। इस प्रकार इस अध्याय में आपको गुरगेविच मिलेंगे।
संज्ञानात्मक पुनर्निर्माण के लिए उनकी एक विधि का प्रतिरूपण। तर्कसंगत-भावनात्मक
इस अध्याय और अगले अध्याय में दिए गए चिकित्सा संबंधी सुझावों जैसे सुझाव
आत्म-मजबूती पर आधारित उपचार भी चिंतित रोगियों को उनकी स्थिति में बदलाव लाने के लिए दिए जा सकते हैं।
उनकी अंतर्निहित मान्यताएँ और आंतरिक संवाद। सम्मोहन भी हो सकता है
इसका उपयोग रोगियों को उन अनुभवों तक पहुंचाने के लिए किया जाता था जो उनके शुरू होने से ठीक पहले हुए थे।
चिंता महसूस करना (क्रेसिलनेक और हॉल, 1985)। इससे समस्या का सटीक पता लगाने में मदद मिल सकती है।
ऐसी परिस्थितियाँ जो चिंता उत्पन्न करती हैं, साथ ही आंतरिक संवाद और कल्पनाएँ जो
समस्याग्रस्त प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न कर सकती हैं। विकास से पहले के समय में आयु प्रतिगमन।
जब रोगी सफलतापूर्वक सामना कर रहा था, तब भय से उबरने में भी मदद मिली।
प्रभावी सिद्ध हुआ (लॉम्सडन, 1960)।

हालांकि, ऐसे भी समय होते हैं जब भयजनित प्रतिक्रिया या सामान्यीकृत चिंता
इसका कारण केवल कंडीशनिंग या अतार्किक संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं ही नहीं हैं। इनमें
अचेतन अन्वेषण के मामले, आइडियोमोटर सिग्नलिंग के माध्यम से (हैमंड और
चीक, 1988), अहम-अवस्था चिकित्सा (वैन डेर हार्ट, 1981), या सम्मोहनप्रक्षेपी
तकनीकें (गुस्तावसन एंड वेट, 1981; श्नेक, 1966; वोल्बर्ग, 1948), है
संघर्षों, कार्यों, उद्देश्यों या पिछले अनुभवों की सफलतापूर्वक पहचान की गई
जो चेतन जागरूकता से परे हैं। जब दर्दनाक घटनाओं का पता चलता है
यदि यह भयजन्य प्रतिक्रियाओं से जुड़ा हो, तो एक आयु सीमा को सुविधाजनक बनाना लाभदायक हो सकता है।
उस अनुभव से जुड़ी भावनाओं को पुनः उत्पन्न करना और उन्हें आत्मसात करना।

अंत में, इस बात पर भी जोर दिया जाना चाहिए कि सम्मोहन संबंधी हस्तक्षेप
इसका प्रयोग अधिक पारंपरिक विधियों के साथ किया जा सकता है (और अक्सर किया जाना चाहिए)।
मनोचिकित्सा और चिकित्सा संबंधी हस्तक्षेप। भय के उपचार में।
उदाहरण के लिए, पैनिक डिसऑर्डर में, सम्मोहन विधियों को इनके साथ मिलाकर उपयोग किया जा सकता है।
दवा, इन-विवो डीसेंसिटाइजेशन, संज्ञानात्मक चिकित्सा, बिब्लियोथेरेपी, मार-
इटैलिक या सिस्टम थेरेपी, इमेजिनल डिसेंसिटाइजेशन और मुखरता या सामाजिक
व्यापक उपचार पैकेज तैयार करने के लिए कौशल प्रशिक्षण (उदाहरण के लिए, बार्लो)
(और सेर्नी, 1988; लाजरस, 1989)। इस अध्याय में एलिस द्वारा दिए गए सुझाव इस प्रकार हैं:
यह दर्शाता है कि गैर-सम्मोहन चिकित्सा को सुदृढ़ करने के लिए सम्मोहन का उपयोग कैसे किया जा सकता है।
पाई।

फोबिया से पीड़ित लोगों के लिए सम्मोहन पर बहुत कुछ प्रकाशित हो चुका है।
विकारों पर एक विशेष अंक भी शामिल है, जिसमें अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल का एक विशेष अंक भी शामिल है।
अप्रैल 1981 में सम्मोहन पर एक पुस्तक (क्लार्क और जैक्सन, 1983) प्रकाशित हुई थी, जिसमें इस विषय पर ध्यान केंद्रित किया गया था।
चिंता और भय संबंधी विकारों का सम्मोहन द्वारा उपचार। हम प्रयास नहीं करेंगे
यह परिचय एक व्यापक क्षेत्र की गहन समीक्षा प्रदान करता है।
चिंता, भय और पैनिक डिसऑर्डर। हालाँकि, यह ध्यान देना महत्वपूर्ण प्रतीत होता है।
हालांकि सम्मोहन अक्सर चिंता के उपचार में उपयोगी होता है, फिर भी
और फोबिया संबंधी विकारों में, सावधानीपूर्वक मूल्यांकन और उपचार अभी भी आवश्यक हैं।
(क्रेसिलनेक, 1980)। कम से कम 76 विभिन्न भय की पहचान की गई है।
(लॉघलिन, 1967), और इस प्रकार, प्रतीत होता है कि एकात्मक श्रेणी "फोबिक विकार-

"डर" एक समान समूह से बहुत दूर है। फोबिया या चिंता से पीड़ित मरीज़
सभी विकारों का इलाज स्वतः एक जैसा नहीं होना चाहिए।
उदाहरण के लिए, फर्मो और ग्रॉस (1983) ने विचार करने के महत्व पर जोर दिया।

सामाजिक भय के उपप्रकारों का विश्लेषण करते हुए, अंतर को ध्यान में रखते हुए।
केवल उच्च शारीरिक उत्तेजना वाले रोगियों और उन रोगियों के बीच
उच्च संज्ञानात्मक और उच्च शारीरिक उत्तेजना।

इस अध्याय के पहले भाग में विभिन्न सुझावों का संक्षिप्त विवरण दिया जाएगा।
चिंता से राहत दिलाने में सहायक। भयजन्य भय के उपचार के लिए सुझाई गई प्रक्रियाएं।
इस अध्याय का अगला विषय विकारों पर होगा।

दंत सम्मोहन

दंत चिकित्सा में सम्मोहन के कई अनुप्रयोग हैं। एक बड़ा प्रतिशत
कई मरीज़ दंत चिकित्सा को लेकर चिंतित और भयभीत होते हैं, कुछ तो हद से ज़्यादा।
भय की सीमा। दंत चिकित्सा से पहले सम्मोहन चिकित्सा, स्व-सम्मोहन
प्रशिक्षण और प्राकृतिक (अनौपचारिक) सम्मोहन प्रक्रियाएं सभी सिद्ध हो सकती हैं
रोगी को शांत करने के लिए। अन्य अध्यायों में भी सुझाव दिए गए हैं।
दर्द, बेहोशी, उपचार और बच्चों के साथ काम करने पर लिखी गई पुस्तकें निश्चित रूप से उपयोगी हैं।
दंत चिकित्सा के लिए प्रासंगिक। दंत दर्द निवारक दवाओं के उपयोग से आवश्यकता कम हो जाएगी।
रासायनिक एनेस्थेटिक एजेंट, उनके जोखिम और दुष्प्रभाव। सम्मोहनकारी
दर्द निवारक दवाएं विशेष रूप से तब फायदेमंद साबित होंगी जब चिकित्सीय स्थितियां और
एलर्जी की स्थिति में रासायनिक एनेस्थेटिक एजेंटों का उपयोग वर्जित है। दंत चिकित्सक भी
संवहनी नियंत्रण को बढ़ावा देने के सुझावों के लिए अध्याय 8 से परामर्श करना चाहते हैं,
उदाहरण के लिए, हीमोफिलिया के रोगियों में रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए। सम्मोहन संबंधी सुझाव-
ब्रुक्सिज्म से निपटने में भी ये तरीके बेहद प्रभावी हो सकते हैं।
टेम्पोरोमैंडिबुलर जॉइंट सिंड्रोम, उल्टी आना, अंगूठा चूसना, नाखून चबाना,
जीभ को आगे धकेलना और कृत्रिम दांतों के साथ तालमेल बिठाना। सम्मोहन संबंधी सुझाव भी सहायक हो सकते हैं।
इसके अलावा, ब्रश करने और फ्लॉसिंग करने के सुझावों का पालन करने में सुविधा प्रदान करें।
कृत्रिम दांतों के साथ तालमेल बिठाना और दंत उपकरणों का उपयोग करना। अंत में, सम्मोहन से मदद मिल सकती है।
बाल चिकित्सा दंत चिकित्सा में सहयोग को सुगम बनाने के लिए यह विशेष रूप से मूल्यवान होगा।
दुर्व्यवहार को कम करें, और दर्द और चिंता को कम करें। शोध (बार्बर,
डोनाल्डसन, रामरास, और एलन, 1979) यह भी सुझाव देते हैं कि संयुक्त उपयोग
नाइट्रस ऑक्साइड के साथ सम्मोहन असामान्य रूप से प्रभावी साबित हो सकता है, जिससे प्रभाव बढ़ जाता है।
सुझावों के प्रभाव।

टेम्पोरोमैंडिबुलर जोड़ के साथ सम्मोहन के संकेत और विपरीत संकेत
सिंड्रोम और ब्रुक्सिज्म। टेम्पोरोमैंडिबुलर जॉइंट सिंड्रोम (टीएमजे) हो सकता है
जबड़े में दर्द, जोड़ों और मांसपेशियों में कोमलता, दांतों में घिसाव जैसे लक्षण पैदा कर सकते हैं।
(ब्रक्सिज्म के कारण), और जोड़ों का विस्थापन और/या आवाज़ें। टीएमजे, जबड़ा
दांत पीसना और दांत घुरघुराना सिरदर्द का एक अज्ञात कारण हो सकता है।
विशेषकर जब रोगी सिरदर्द के साथ जागता है। जो चिकित्सक
दंत चिकित्सकों को संभावित टीएमजे समस्याओं का मूल्यांकन दंत चिकित्सक या किसी अन्य दंत चिकित्सक से करवाना चाहिए।
एक मैक्सिलोफेशियल विशेषज्ञ। असामान्य स्थिति के कारण ऑक्लूज़ल समस्याएं हो सकती हैं।
दांतों का गलत संरेखण और दांत पीसना नियोप्लाज्म, अपक्षयी रोगों के कारण हो सकता है।
जोड़ों की बीमारी, जन्मजात विकृतियाँ या आघात। मेनिस्कस भी प्रभावित हो सकता है।
विस्थापित, घिसा-पिटा या फटा हुआ।

हालांकि, मरीजों को यह चेतावनी दी जानी चाहिए कि कुछ दंत विशेषज्ञ
वे लगभग नियमित रूप से पहले अधिक रूढ़िवादी तरीकों को आजमाए बिना सर्जरी का सुझाव देते हैं।

उपचार। टेफ्लॉन जॉइंट इम्प्लांट जो समय के साथ खराब हो जाते हैं और जिन्हें उपचार की आवश्यकता होती है।
आगे की सर्जरी भी अभी भी उपयोग में हैं। गैर-सम्मोहन और गैर-सर्जिकल
उपचार में हटाने योग्य स्प्लिंट और जबड़े के उपकरणों का उपयोग भी शामिल है।
हालांकि, प्लेसीबो उपचार अक्सर (40%-64%) स्थायी छूट प्रदान करते हैं।

और तनाव ब्रुक्सिज्म और दोनों में एक प्रमुख एटियलॉजिकल चर प्रतीत होता है।
टीएमजे। इस प्रकार सम्मोहन संबंधी सुझाव और स्व-सम्मोहन प्रशिक्षण प्रदान कर सकते हैं।
कई मरीजों को लंबे समय तक राहत मिलती है। इस संबंध में, कई सुझावात्मक बातें सामने आती हैं।
इस अध्याय के पहले भाग में चिंता के उपचार के लिए शामिल प्रक्रियाओं का विवरण दिया गया है।
यह फायदेमंद हो सकता है। टीएमजे और ब्रुक्सिज्म के लिए सम्मोहन संबंधी दृष्टिकोणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:
भावनाओं की प्रतिक्रिया (जैसे क्रोध), आत्म-सम्मोहन प्रशिक्षण, और सुझावात्मक
सम्मोहन। अध्याय के अंतिम भाग में ऐसे सुझाव प्रस्तुत किए जाएंगे जो...
विभिन्न दंत चिकित्सा प्रक्रियाओं के प्रबंधन के लिए विभिन्न चिकित्सकों द्वारा इसका सफलतापूर्वक उपयोग किया गया है।
समस्याओं के साथ-साथ उन क्षेत्रों का अवलोकन भी किया गया है जिनमें सम्मोहन का उपयोग किया जा सकता है।
दंत चिकित्सा में प्रयुक्त।

चिंता के साथ सम्मोहन

प्रगतिशील विश्राम
प्रेरण या गहनता
तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

शरीर और श्वास पर ध्यान केंद्रित करना

मैं चाहूंगा कि आप सबसे पहले आराम से लेट जाएं, बिल्कुल
आराम से बैठो और आंखें बंद कर लो। बस आराम करो।
उस तरीके से वापस जो सबसे आरामदायक हो
अभी आप बस अपने हाथों को अपने ऊपर टिकाए हुए हैं
जांघों पर, या कुर्सी के बाजुओं पर। और जैसे ही आप
आराम से बैठ जाइए, यह एक
आपके लिए और भी अधिक बनने का अवसर
आरामदायक, और एक सम्मोहक अनुभव करने के लिए
बहुत आसानी से, बहुत धीरे से और बहुत
आराम से।

और जैसे ही आप आराम से लेटते हैं, आप ध्यान देना शुरू कर सकते हैं
आपके शरीर में इस समय जो भावनाएं और संवेदनाएं हैं
अब, बस कुछ संवेदनाओं पर ध्यान दें, जो
आप अभी इसके बारे में जागरूक हो सकते हैं। उदाहरण के लिए,
आपको जूतों का एहसास हो सकता है।
अपने पैरों पर; या आपको कुछ संवेदनाएं महसूस हो सकती हैं।
आपके हाथों में, जैसे वे वहाँ टिके हुए हैं; या शायद आप
आपको शायद पता होगा कि कुर्सी आपके शरीर को किस प्रकार सहारा देती है
शरीर। और जैसे-जैसे आप मुझे सुनते रहेंगे, और

आसानी से, आराम से और गहरी सांस लेना,
जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे, आपको इन संवेदनाओं का एहसास हो सकता है।
सांस लेना, उदाहरण के लिए उन संवेदनाओं पर ध्यान देना जो...
जब आप सांस लेते हैं तो ये अलग होते हैं [समयबद्ध]
जब आप साँस लेते हैं], और जब आप साँस छोड़ते हैं [समयबद्ध
साँस छोड़ते समय]। बस उन भावनाओं पर ध्यान दें।
सांस अंदर लें [सांस लेने की गति के साथ], और अपनी सांसों को भरें
फेफड़े; और फिर राहत की अनुभूति पर ध्यान दें, जैसे
आप सांस छोड़ते हैं [सांस छोड़ते हुए कहा गया]
रोगी के साथ घनिष्ठ रूप से]।

और अब मैं चाहूंगा कि आप विशेष रूप से ध्यान केंद्रित करें-
मुख्यतः आपके पैर की उंगलियों और पैरों में होने वाली संवेदनाओं पर। बस
अपने पैर की उंगलियों की सभी मांसपेशियों और रेशों को आराम दें और
पैर, बहुत गहरी शिथिलता की अवस्था में। शायद
यहां तक कि अपने मन में उस दृश्य की कल्पना करना भी
उन सभी छोटी मांसपेशियों के लिए यह कैसा दिखेगा और
ऊतकों को आराम करने दें, ढीले और गहरे रूप से।
आपको वैसा ही एहसास पाने के लिए खुद को प्रेरित करना होगा।
जब आप तंग जूते उतारते हैं, तो
आपने इसे काफी समय से पहन रखा है। और आप बस
अपने पैर की उंगलियों और पैरों में मौजूद सभी तनाव को दूर करें।
और शांति का अनुभव करें। [थोड़ा विराम]

और अब कल्पना कीजिए कि यह आराम और
विश्राम, फैलना और बहना शुरू हो गया है, जैसे
विश्राम की एक कोमल नदी, ऊपर की ओर, के माध्यम से
आपके टखने और आपकी पूरी पिंडली।

अपनी पिंडलियों का सारा तनाव दूर करें, जिससे
उन्हें गहराई से, शांतिपूर्वक और आराम से
आराम करो। और जब ऐसा लगे कि वह आराम मिल गया है।
अपने पैरों को घुटनों तक फैलाएं, धीरे से सिर हिलाएं।
मुझे बताने के लिए अपना दिमाग लगाओ। [विराम] [कुछ देर बाद]
प्रतिक्रिया:] अच्छा। [यह संकेत एक पुनः जाँच है]
कि रोगी पर्याप्त रूप से प्रतिक्रिया दे रहा है और यह
इससे प्रशिक्षक को राशि का आकलन करने की भी अनुमति मिलती है।
आराम के समय का निर्धारण करने के लिए आवश्यक समय
प्रेरण का। एक संकेत भी दिया जा सकता है।
जब आराम अपने चरम पर पहुँच जाता है
जांघें।]

और उस सुकून को निरंतर बहने दें।
ऊपर की ओर, अपने घुटनों में, और अपने पीछे
आपके घुटनों और आपके घुटनों के माध्यम से, और आपके
अपनी जांघों को आराम दें और सारा तनाव दूर करें।
जांघें। शायद एक बार फिर कल्पना करते हुए कि वह क्या है।
उन सभी बड़ी मांसपेशियों के बावजूद, ऐसा लग सकता है कि...
ऊतकों का नरम और ढीला हो जाना, और गहराई से
आराम महसूस हो रहा है। शायद पहले से ही उस भावना को महसूस कर रहे हैं।
पैरों में हल्का सा भारीपन महसूस होना, जैसे वे बस नीचे धंस रहे हों
नीचे, शिथिल और आराम से। और जब आप
अपने पैरों में उस भारीपन की अनुभूति पर ध्यान दें,
अपना सिर फिर से धीरे से हिलाएं। और जारी रखें।
उस सुकून को बहने दो, ऊपर की ओर फैलने दो,
अपनी गति और रफ्तार से, मध्य भाग में
आपके शरीर का। आपके श्रोणि में प्रवाहित होता हुआ और
पेट और उदर, [विराम] आपके माध्यम से
कूल्हों से लेकर पीठ के निचले हिस्से तक। उसे जाने दें
सुखदायक, गहरा आराम धीरे-धीरे, इंच-इंच करके फैलता है।
आपके शरीर में ऊपर की ओर, मांसपेशियों से फैलते हुए

समूह से मांसपेशी समूह तक। धीरे-धीरे प्रगति-
धीरे-धीरे आपकी छाती में प्रवाहित होते हुए, [थोड़ा विराम]
आपकी पीठ, [थोड़ा विराम], आपके कंधों के बीच-
ब्लेड्स को, और आपके कंधों में। बस अनुमति दें
सारा तनाव ढीला पड़ जाए और बह जाए। मानो
किसी तरह, केवल सांस लेने की क्रिया ही बढ़ रही है
आपका आराम। मानो किसी तरह, हर सांस
आप जो लेते हैं, वह बस तनाव को कम कर रहा है।
आपका शरीर, आपको और गहराई में ले जाता है, [सांस छोड़ने के लिए समयबद्ध-]
रिश्तों] और गहराई में, आराम में, हर एक के साथ
अपनी सांस लें। और उस आराम को महसूस करें।
यह आपके गले और गर्दन में बह जाता है। शायद कल्पना कीजिए-
एक बार फिर से यह देखने की कोशिश कर रहा हूँ कि वह कैसा दिखेगा,
आपकी गर्दन में मौजूद सभी छोटे रेशे और मांसपेशियां
गले को गहराई से, धीरे से, आराम से विश्राम दें।
वह आराम आपकी गर्दन में गहराई तक समा जाता है। और यह
यह धीरे-धीरे आपकी गर्दन से होते हुए आपके शरीर में ऊपर की ओर बह सकता है।

खोपड़ी पर, और पूरी खोपड़ी पर, मानो यह बस
आपके सिर को आराम की लहरों से नहलाते हुए, और
विश्राम। और वह विश्राम नीचे की ओर प्रवाहित हो सकता है,
आपके माथे पर, और एक कोमल लहर की तरह,
आपके चेहरे पर, आपकी आँखों में,
गाल, मुंह और जबड़ा। बस सब कुछ छोड़ दो।
आपके चेहरे, आपके मुंह, आपके जबड़े में तनाव
जिससे वे ऊतक और मांसपेशियां नीचे की ओर लटक जाती हैं,
ढीला और तनावमुक्त।

और अब उस सुकून को वापस बहने दें।
आपकी गर्दन के नीचे और आपके कंधों के पार,
और तुम्हारी बाहों में समा जाओ। उस सुकून को महसूस करते हुए।
अपनी बाहों से होते हुए, कोहनियों से गुजरें,
[विराम] आपकी कलाई से, आपके
हाथों और उंगलियों से लेकर नीचे तक
उंगलियों के सिरे। सारा तनाव छोड़ देना, और
तनाव और दबाव से मुक्ति पाना,
आपके पूरे शरीर में। बस अपने शरीर को अनुमति दें।
आराम करने और विश्राम करने के लिए।

सम्मोहन उपचार तकनीकें
चिंता के साथ

डेविड स्पीगल, एम.डी., और
हर्बर्ट स्पीगल, एम.डी.
स्टैनफोर्ड, कैलिफोर्निया और न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

चिंता के रोगियों को ध्यान केंद्रित करना सिखाया जाता है
शरीर में तैरने जैसा आराम का अनुभव विकसित करना-
किसी परिवेश में तैरने का अहसास
आराम से जुड़ी चीजें, जैसे कि पूल, स्नानघर,
एक झील, या एक गर्म पानी का टब। फिर उन्हें निर्देश दिया जाता है कि वे
वे अपने मन में एक काल्पनिक स्क्रीन की कल्पना करते हैं,
उस स्क्रीन पर शुरू में जो तस्वीर थी, उसके साथ
मनमोहक दृश्य। इस प्रकार उन्हें सिखाया जाता है कि वे
वे अपनी यादों और अनुभवों के भंडार का उपयोग कर सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक विश्राम उत्पन्न करने के लिए
चिंता की बजाय शारीरिक आराम। वे हैं
फिर उन्हें उन चीजों की तस्वीर बनाना सिखाया जाता है जो उन्हें चिंतित करती हैं।
इस काल्पनिक स्क्रीन का उपयोग करते हुए, केंद्र का उपयोग करके
स्क्रीन में समस्या है या स्क्रीन प्राप्त हो रही है जहां
वे चुनते हैं कि किस विशेष चिंता-संबंधी
जिस समस्या पर वे काम करना चाहते हैं। फिर वे
किसी विशेष समस्या को आगे बढ़ाने का निर्देश दिया गया
जिस पर वे आगे मानसिक कार्य करना चाहते हैं

अपनी पिंडलियों का सारा तनाव दूर करें, जिससे
उन्हें गहराई से, शांतिपूर्वक और आराम से
आराम करो। और जब ऐसा लगे कि वह आराम मिल गया है।
अपने पैरों को घुटनों तक फैलाएं, धीरे से सिर हिलाएं।
मुझे बताने के लिए अपना दिमाग लगाओ। [विराम] [कुछ देर बाद]
प्रतिक्रिया:] अच्छा। [यह संकेत एक पुनः जाँच है]
कि रोगी पर्याप्त रूप से प्रतिक्रिया दे रहा है और यह
इससे प्रशिक्षक को राशि का आकलन करने की भी अनुमति मिलती है।
आराम के समय का निर्धारण करने के लिए आवश्यक समय
प्रेरण का। एक संकेत भी दिया जा सकता है।
जब आराम अपने चरम पर पहुँच जाता है
जांघें।]

और उस सुकून को निरंतर बहने दें।
ऊपर की ओर, अपने घुटनों में, और अपने पीछे
आपके घुटनों और आपके घुटनों के माध्यम से, और आपके
अपनी जांघों को आराम दें और सारा तनाव दूर करें।
जांघें। शायद एक बार फिर कल्पना करते हुए कि वह क्या है।
उन सभी बड़ी मांसपेशियों के बावजूद, ऐसा लग सकता है कि...
ऊतकों का नरम और ढीला हो जाना, और गहराई से
आराम महसूस हो रहा है। शायद पहले से ही उस भावना को महसूस कर रहे हैं।
पैरों में हल्का सा भारीपन महसूस होना, जैसे वे बस नीचे धंस रहे हों
नीचे, शिथिल और आराम से। और जब आप
अपने पैरों में उस भारीपन की अनुभूति पर ध्यान दें,
अपना सिर फिर से धीरे से हिलाएं। और जारी रखें।
उस सुकून को बहने दो, ऊपर की ओर फैलने दो,
अपनी गति और रफ्तार से, मध्य भाग में
आपके शरीर का। आपके श्रोणि में प्रवाहित होता हुआ और
पेट और उदर, [विराम] आपके माध्यम से
कूल्हों से लेकर पीठ के निचले हिस्से तक। उसे जाने दें
सुखदायक, गहरा आराम धीरे-धीरे, इंच-इंच करके फैलता है।
आपके शरीर में ऊपर की ओर, मांसपेशियों से फैलते हुए
समूह से मांसपेशी समूह तक। धीरे-धीरे प्रगति-
धीरे-धीरे आपकी छाती में प्रवाहित होते हुए, [थोड़ा विराम]
आपकी पीठ, [थोड़ा विराम], आपके कंधों के बीच-
ब्लेड्स को, और आपके कंधों में। बस अनुमति दें
सारा तनाव ढीला पड़ जाए और बह जाए। मानो
किसी तरह, केवल सांस लेने की क्रिया ही बढ़ रही है
आपका आराम। मानो किसी तरह, हर सांस
आप जो लेते हैं, वह बस तनाव को कम कर रहा है।
आपका शरीर, आपको और गहराई में ले जाता है, [सांस छोड़ने के लिए समयबद्ध-]
रिश्तों] और गहराई में, आराम में, हर एक के साथ
अपनी सांस लें। और उस आराम को महसूस करें।
यह आपके गले और गर्दन में बह जाता है। शायद कल्पना कीजिए-
एक बार फिर से यह देखने की कोशिश कर रहा हूँ कि वह कैसा दिखेगा,

आपकी गर्दन में मौजूद सभी छोटे रेशे और मांसपेशियां
गले को गहराई से, धीरे से, आराम से विश्राम दें।
वह आराम आपकी गर्दन में गहराई तक समा जाता है। और यह
यह धीरे-धीरे आपकी गर्दन से होते हुए आपके शरीर में ऊपर की ओर बह सकता है।

खोपड़ी पर, और पूरी खोपड़ी पर, मानो यह बस
आपके सिर को आराम की लहरों से नहलाते हुए, और
विश्राम। और वह विश्राम नीचे की ओर प्रवाहित हो सकता है,
आपके माथे पर, और एक कोमल लहर की तरह,
आपके चेहरे पर, आपकी आँखों में,
गाल, मुंह और जबड़ा। बस सब कुछ छोड़ दो।
आपके चेहरे, आपके मुंह, आपके जबड़े में तनाव
जिससे वे ऊतक और मांसपेशियां नीचे की ओर लटक जाती हैं,
ढीला और तनावमुक्त।

और अब उस सुकून को वापस बहने दें।
आपकी गर्दन के नीचे और आपके कंधों के पार,
और तुम्हारी बाहों में समा जाओ। उस सुकून को महसूस करते हुए।
अपनी बाहों से होते हुए, कोहनियों से गुजरें,
[विराम] आपकी कलाई से, आपके
हाथों और उंगलियों से लेकर नीचे तक
उंगलियों के सिरे। सारा तनाव छोड़ देना, और
तनाव और दबाव से मुक्ति पाना,
आपके पूरे शरीर में। बस अपने शरीर को अनुमति दें।
आराम करने और विश्राम करने के लिए।

सम्मोहन उपचार तकनीकें
चिंता के साथ

डेविड स्पीगल, एम.डी., और
हर्बर्ट स्पीगल, एम.डी.
स्टैनफोर्ड, कैलिफोर्निया और न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

चिंता के रोगियों को ध्यान केंद्रित करना सिखाया जाता है
शरीर में तैरने जैसा आराम का अनुभव विकसित करना-
किसी परिवेश में तैरने का अहसास
आराम से जुड़ी चीजें, जैसे कि पूल, स्नानघर,
एक झील, या एक गर्म पानी का टब। फिर उन्हें निर्देश दिया जाता है कि वे
वे अपने मन में एक काल्पनिक स्क्रीन की कल्पना करते हैं,
उस स्क्रीन पर शुरू में जो तस्वीर थी, उसके साथ
मनमोहक दृश्य। इस प्रकार उन्हें सिखाया जाता है कि वे
वे अपनी यादों और अनुभवों के भंडार का उपयोग कर सकते हैं।
मनोवैज्ञानिक विश्राम उत्पन्न करने के लिए
चिंता की बजाय शारीरिक आराम। वे हैं
फिर उन्हें उन चीजों की तस्वीर बनाना सिखाया जाता है जो उन्हें चिंतित करती हैं।
इस काल्पनिक स्क्रीन का उपयोग करते हुए, केंद्र का उपयोग करके
स्क्रीन में समस्या है या स्क्रीन प्राप्त हो रही है जहां
वे चुनते हैं कि किस विशेष चिंता-संबंधी
जिस समस्या पर वे काम करना चाहते हैं। फिर वे
किसी विशेष समस्या को आगे बढ़ाने का निर्देश दिया गया
जिस पर वे आगे मानसिक कार्य करना चाहते हैं

स्क्रीन के बाईं ओर, या कहें कि बाईं ओर,
जहां वे अपनी समस्या को व्यापक रूप में चित्रित करते हैं
विवरण। फिर वे दाहिनी ओर का उपयोग करते हैं।
एक समस्या-समाधान स्क्रीन के रूप में, जहाँ वे
संभावित समाधानों को आजमाएं। इस तरह, वे
उन्हें कुछ विशेष पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने का निर्देश दिया गया था।
समस्या, जिससे अवधारणा बनाना संभव हो जाता है
समाधान। इस निर्देश के दौरान, रोगियों
यदि आवश्यक हो तो उनकी सहायता के लिए बातचीत को रोका जाता है।
तैरने के आराम का शारीरिक अनुभव बनाए रखना,
इस प्रकार मनोवैज्ञानिक अनुभव को अलग करते हुए-
शारीरिक अनुभव से उत्पन्न तनाव की अनुभूति
तनाव।

निजी शरण
सेलिग फिंकेलस्टीन, डी.डी.एस.

प्लेज़ेंटविले, न्यूयॉर्क

संकेत

इस तकनीक में क्रमिक पुनरावलोकन शामिल है।
मल त्याग प्रक्रिया के बाद नीचे की ओर
एक सुरक्षित स्थान की हलचल और छवियाँ।
सुझावों का उपयोग प्रेरण के लिए किया जा सकता है और
गहन उपचार करने और उन रोगियों की सहायता करने के लिए जहां लक्षण
चिंता और भय के लक्षण मौजूद हैं।
इस तकनीक का एक प्रकार भी उपयोगी है।
बहु व्यक्तित्व वाले रोगी। (संपादक)

सुझाव

विश्राम एक मानसिक प्रक्रिया है। आप
आंखें बंद करके शुरू करें, लेकिन कुछ और होने से मदद मिलती है।
काम करने के लिए कोई भौतिक वस्तु। बस।
अपने कंधों को थोड़ा हिलाएँ। इससे आपको आराम मिल सकता है।
आपको आराम का सुखद एहसास होगा। आगे बढ़ें।
आरामदेह विश्राम की वह अनुभूति
ऊपरी बांहों से, कोहनियों के माध्यम से
अग्रबाहु, कलाई और हाथ, ताकि आपके पास एक
आपके दाहिनी ओर से आरामदायक, सुकून भरा एहसास
हाथ, अपनी दाहिनी बांह से ऊपर, अपने कंधे से होते हुए-
अपनी बाईं बांह और बाएं हाथ पर दबाव डालें।
आपके आरामदेह विश्राम की भावना
अपने कंधों को अपनी छाती, पेट, कूल्हों और

ऊपरी टांगों से होते हुए घुटनों से नीचे की ओर
टांगें, टखने और तलवे। इस एहसास को जगाएं।
आपके कंधों को आरामदायक आराम मिलता है
इसे अपनी गर्दन पर लगाएं और इसे अपने सिर तक जाने दें।
जब तक यह आपके पूरे दिमाग को आराम से भर न दे-

सक्षम, आरामदेह महसूस करें। गहरी सांस लें और,
सांस छोड़ते समय, पूरी तरह से आराम करें।
रोगी के कंधे को धीरे से दबाएँ।
साँस छोड़ते हुए।]

ज़रा कल्पना कीजिए कि आप एक इमारत की पाँचवीं मंज़िल पर हैं।
बहुत ही सुंदर इमारत। इस इमारत में ये सुविधाएं हैं।
एक दिलचस्प संपत्ति जो आपको इसे दोगुना करने की अनुमति देती है
हर बार जब आप नीचे उतरते हैं तो आपका आराम
निचली मंजिल। नीचे उतरने के तीन रास्ते हैं-
आपके लिए चुनने के लिए बहुत सारे विकल्प हैं। एक सुंदर विकल्प मौजूद है।
लिफ्ट में बैठने के लिए बहुत आरामदायक कुर्सियाँ हैं।
आपको आराम से ले जाया जा सकता है। यहाँ एक एस्केलेटर है।
जिस पर आपके बैठने के लिए एक आरामदायक कुर्सी है
जैसे-जैसे यह एक मंजिल से दूसरी मंजिल तक नीचे जाता है। वहाँ एक है
चौड़ी, कालीन से ढकी सीढ़ियाँ, जो अच्छी तरह से रोशन हैं।
दीवारों पर सुंदर तस्वीरों के साथ।
खिड़कियों से बाहर का खूबसूरत नजारा दिखाई देता है।
ओर।

जैसे-जैसे हम नीचे उतरते हैं, भावनाओं में होने वाली वृद्धि का आनंद लें।
आराम और सुकून का, जो आप पा सकते हैं
प्रत्येक अगली मंजिल के साथ दोगुना। अब, हम
चौथी मंजिल तक पहुंचें और नीचे उतरते रहें।
तीसरी मंजिल पर पहुँचकर नीचे की ओर चलते रहें।
विश्राम की तीव्रता बढ़ती जाती है, और यह दूसरे स्तर तक पहुँच जाता है।
फर्श पर, विश्राम का अनुभव और भी गहरा होता जा रहा है।
और पहली मंजिल पर जाएं।

आप इमारत से बाहर निकलते हैं और एक बिल्कुल अलग जगह में प्रवेश करते हैं-
यह वाकई एक अद्भुत जगह है, जो आप जहां भी हों।
आप इसे जैसा चाहें वैसा बना सकते हैं, और जिसे आप बदल सकते हैं।
जब भी आप चाहें। इसमें वे चीजें हैं, और
केवल वही चीजें जो आप चाहते हैं, और आप उन्हें बदल सकते हैं।
ये भी, जैसा आप चाहें। आपके साथ हैं
आप जिन लोगों को चाहते हैं, और केवल उन्हीं लोगों को, और आप
आप जब चाहें इन्हें बदल सकते हैं, और आप
आप चाहें तो अकेले भी रह सकते हैं।

एक सुरक्षित और सुंदर वातावरण में अपने खास स्थान का आनंद लें।
इस तरह। यही आपकी शरणस्थली है, और अब जब आप
अगर आपको पता है कि यह कहाँ है और वहाँ कैसे पहुँचना है, तो आप
जब भी आपको आवश्यकता हो या आप चाहें, आप इस पर वापस आ सकते हैं।

जब आप जागेंगे तो आप तरोताजा महसूस करेंगे।
और बहुत अच्छा, और जब मैं तीन तक गिनूँ, तो तुम
आप बहुत अच्छा महसूस करते हुए जाग सकते हैं, क्योंकि आप वास्तव में बहुत अच्छे हैं।
एक दो तीन।

कल्पनात्मक दृश्य सुविधा प्रदान करते हैं
विश्राम

एच. ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

तालाब

कल्पना कीजिए कि आप एक चट्टान के किनारे पर खड़े हैं-
एक शांत तालाब को देखते हुए, एक भारी चट्टान को ऊपर उठाना
अपने सिर के ऊपर। पत्थर को गिराते समय उस पर नज़र रखें।
पानी में उतरकर, धीमी गति से देखते हुए...
छपछपाहट और जिस तरह से यह नीचे बैठ जाता है, तल में डूब जाता है
पूल का। ऐसा करते समय, पानी की कल्पना करें।
इसके ऊपर से बंद होते हुए, लहरदार वृत्त उत्पन्न कर रहा है।
पूल की पूरी सतह पर फैल रहा है।
इन लहरों को बढ़ते हुए देखते रहें और
धीरे-धीरे कम होते जाते हैं, और अंत में पूरी तरह से गायब हो जाते हैं।
पानी को उसकी प्रारंभिक दर्पण जैसी स्थिति में वापस लाना।
जैसे शांति।

बादल

ऐसा महसूस हो रहा है मानो कोई गर्म बादल पूरे वातावरण को नहला रहा हो।
आपके शरीर का केंद्र। जैसे ही यह किसी भी हिस्से को छूता है
यह आपको एक अद्भुत एहसास दिलाता है।
गर्मी और आराम। धीरे-धीरे बादल
यह आपके केंद्र से फैलता है, हर जगह को छूता है।
बदले में आपके शरीर का एक हिस्सा, जिससे एक अनुभूति होती है
ऊर्जा, गर्माहट, सभी तनावों से मुक्ति, और
शांति। एक बार जब आप पूरी तरह से इसमें डूब जाते हैं
बादल, अपने शरीर को तेजी से बदलते हुए महसूस करें
इतना हल्का कि ऐसा लगे मानो यह बिना किसी प्रयास के तैर रहा हो।
नीले आकाश में ऊपर की ओर बहता हुआ। गद्देदार
इस क्लाउड के भीतर सुरक्षित रूप से, आप कुछ स्थानों पर जा सकते हैं।
वह विशेष स्थान जहाँ आपको शांति का अनुभव होता है।

बगीचा

कल्पना कीजिए कि आप किसी इमारत के आँगन में खड़े हैं।
प्यारा पुराना घर, गर्म धूप का आनंद ले रहे हैं और
वह कोमल हवा जो आपके गालों को छूती है।
इस आँगन में, आप देखेंगे कि यहाँ दस सीढ़ियों की एक सीढ़ी है।
एक सुंदर धंसे हुए स्थान में नीचे जाने वाली सीढ़ियाँ
बगीचा।

इन चरणों का एक-एक करके पालन करें, लिंक करते हुए
आपकी नीचे की ओर गति, साँस छोड़ने के साथ

अपनी सांसों को महसूस करते हुए, हर कदम के साथ, आप उन्हें जाने देते हैं।
और भी आगे बढ़ते जाओ। निरंतर विकास की यह भावना
जब तक शांति आपको पूरी तरह से घेर लेती है, तब तक
आप बगीचे में पहुँच जाते हैं। [विराम]

और यह कितना सुंदर बगीचा है!

रंग-बिरंगे फूलों के समूह देखें, एक आभूषण-
मानसिक झरना, शानदार झाड़ियाँ और सुंदर
पेड़। शायद आप फूलों की खुशबू महसूस कर सकें, उनकी आवाज़ सुन सकें।
पक्षियों के गीत और ध्वनि
फव्वारे से पानी उछलकर तालाब में गिर रहा है।
इसके आधार पर, और इसकी कोमल गर्माहट को महसूस करें।
सूरज की किरणें आपके शरीर में समा रही हैं।

शांति का द्वीप

एडविन एल. स्टिकनी, एम.डी.
माइल्स सिटी, मोंटाना

संकेत

यह रूपक विशेष रूप से संकेतित हो सकता है
उन चिंतित रोगियों के साथ जो खतरा महसूस करते हैं,
अभिभूत होना, या दूसरों द्वारा अतिक्रमण किया जाना।
रोगी के रक्षात्मक रवैये को कम करने में सहायक हो सकता है।
अन्वेषण की तैयारी या सुविधा प्रदान करने में
आत्म-अन्वेषण और अंतर्दृष्टि का अनुभव करना। (संपादक)

सुझाव

अब मैं चाहता हूं कि आप कल्पना करें कि आप
मैं एक द्वीप की यात्रा पर जा रहा हूँ।
दस तक गिनो, और जैसे-जैसे मैं गिनूंगा, तुम भी गिन पाओगे।
यह यात्रा करो। मुझे नहीं पता कि तुम
वे हवाई जहाज से, नाव से या तैरकर पहुँच जाएँगे।
जैसा कि डोना न्याड ने किया था।

और अब आप यात्रा शुरू करते हैं—एक।
अधिक गहरी और आरामदेह अवस्था में जाना
प्रत्येक गिनती।

दो.... इत्यादि।

छह... और अब मुझे आपको कुछ बताना है-
जिस द्वीप पर आप जा रहे हैं, उसके बारे में एक बात।
यह द्वीप आपके लिए शांति का द्वीप है। यह बहुत ही
आपके भीतर गहराई में।

सात... और भी गहराई में जा रहे हैं....
यह द्वीप आपके भीतर इतनी गहराई में समाया हुआ है कि यह इसे
आक्रमण किया जाना।

आठ... और भी गहरा... यह
इस पर कोई आक्रमण नहीं कर सकता, यह संभव ही नहीं है।
किसी भी चीज से आक्रमण किया गया।

नौ... अधिक गहन और अधिक आरामदायक... इसलिए
कि जब आप इस द्वीप पर होते हैं तो आप सुरक्षित होते हैं।
अधिकांश समय हमें अपनी सुरक्षा करनी पड़ती है।
लेकिन आप इस द्वीप पर इतने सुरक्षित हैं कि आप शायद
अपनी सभी भावनाओं को व्यक्त होने दें।
खुले दिल से स्वीकार किया जाए और गहराई से महसूस किया जाए।

दस... अब आप अपने द्वीप पर हैं
शांति, और अगले कुछ मिनटों में आप होंगे
उस द्वीप पर पूरा दिन बिताने में सक्षम।

[आगे की दृश्यताएँ और/या अहंकार-शक्ति-
अब सुझावों को शामिल किया जा सकता है।
आवश्यकतानुसार इस रूपक में इसका प्रयोग करें।]

गहरी, ध्यानमग्न समाधि:
ऐन्सली का दृष्टिकोण
मीयर्स, एम.डी.

परिचय एवं संकेत

दिवंगत डॉ. ऐन्सली मेयर्स अत्यधिक प्रभावित थीं।
पूर्वी ध्यान परंपराओं से प्रभावित।
उनका विशिष्ट दृष्टिकोण सुविधा प्रदान करने का था।
गहरी, ध्यानमग्न सम्मोहन अवस्थाएँ। उन्होंने ऐसा किया।
मुख्यतः अशाब्दिक तकनीकों का उपयोग करके
और कम से कम मौखिक सुझाव जो
इसके लिए सचेत विश्लेषण की आवश्यकता होगी।
हालांकि, उनके स्पर्श के उपयोग को याद रखना चाहिए-
यह ज्ञात नहीं है कि मेयर्स एक चिकित्सक थे। सावधानी बरतनी चाहिए।
सीमा और प्रकृति के संबंध में आग्रह किया गया
गलतफहमियों की संभावना को कम करने के लिए स्पर्श का उपयोग किया जाता है।
व्याख्या, स्थानांतरण या प्रति-स्थानांतरण-
अंतर प्रतिक्रियाएँ। मेयर्स का मानना था कि सुविधा-
गहन शांति की एक विस्तारित अवस्था का आनंद लेना
और शांति बहुत सुकून देने वाली थी। खासकर
चिकित्सा रोगियों के साथ इस दृष्टिकोण का उपयोग किया गया
(उदाहरण के लिए, कैंसर के मरीज)। संपादक का मानना है कि यह है
साथ ही एक मूल्यवान तकनीक जिसे दर्शाया गया है
चिंता की स्थिति और मासिक धर्म से पहले के लक्षण।

निम्नलिखित सामग्री संकलित की गई थी और
डॉ. मेयर्स के योगदान से संपादित।
1973 के एएससीएच पाठ्यक्रम और उनके लेख से

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस। यदि आप
अगर आपको यह तरीका दिलचस्प लगता है, तो शायद आप...
साथ ही साथ दोनों योगदानों से परामर्श करना भी चाहेंगे।
अध्याय 8 में दीर्घकालीन सम्मोहन पर (सम्मोहन)
चिकित्सा विकारों के साथ)। (संपादक)

मेरा मानना है कि विशिष्ट सम्मोहनकारी दवा देना
यह सुझाव घटिया गुणवत्ता वाली सम्मोहन चिकित्सा है।

यह राय 1,130 लोगों के अनुभव पर आधारित है।
सम्मोहन द्वारा उपचारित रोगी। इनमें से लगभग-
लगभग 420 मरीजों का इलाज मुख्य रूप से इनके द्वारा किया गया।
सम्मोहन सुझाव और लगभग
सम्मोहन विश्लेषणात्मक तकनीकों द्वारा समान संख्या, में-
सम्मोहन और सम्मोहन चिकित्सा दोनों सहित
साथ ही मौखिक सम्मोहन विश्लेषण भी। शेष
710 मरीजों का इलाज केवल डीप थेरेपी द्वारा किया गया है।
बिना किसी विशेष सुझाव के आरामदेह सम्मोहन-
इस विधि में, सम्मोहन विश्लेषण या सम्मोहन विश्लेषण की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं होती है।
सम्मोहन का उपयोग रोगी को यह दिखाने के लिए किया जाता है कि कैसे
अपनी चिंता को कम करना।
विधि यह है कि लक्षणों को केवल बनाए रखा जाता है
चिंता के कारण। यदि रोगी अपनी चिंता कम कर सकता है,
लक्षण या तो स्वतः ही गायब हो जाते हैं या
इसे रोगी द्वारा आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। इस प्रकार
जो मरीज धूम्रपान छोड़ना चाहता है या
जब अधिक खाने की बात आती है तो चिंता बढ़ जाती है
परीक्षण। यह उसके बेचैन और उत्तेजित स्वभाव से स्पष्ट होता है।
आशंका। अगर उसे आराम देकर दिखाया जा सकता है
सम्मोहन के माध्यम से उसकी इस बेचैनी को कैसे नियंत्रित किया जाए
ध्यान रहे, वह अपने भाग्य का स्वामी बन जाता है।
और वह अपने लक्षणों को नियंत्रित करने की स्थिति में है।
कम प्रयास से व्यवहार करना।

तो, मेरी राय में, एकमात्र चिकित्सीय सुझाव यही है-
हमें जिन तरीकों का उपयोग करना चाहिए वे वे हैं जो मदद करते हैं
रोगी के मन की प्राकृतिक क्रियाविधियों को
उसकी चिंता कम करें। इसके प्रभावी होने के लिए,
सुझाव किसी माध्यम से नहीं दिए जा सकते।
तार्किक मौखिक संचार, क्योंकि इससे
मरीज को सतर्क रखें और इस प्रकार आवश्यक जोखिम को रोकें।
प्रारंभिक पूर्वज संबंधी प्रतिगमन। इसलिए सुझाव अवश्य होने चाहिए
शब्दों के तार्किक प्रयोग द्वारा व्यक्त किया जाना,
अशाब्दिक ध्वनि और स्पर्श के माध्यम से।

सत्र की शुरुआत में यह आवश्यक है
मरीज की तत्काल चिंता को दूर करने के लिए कुछ शब्दों का प्रयोग करना।
प्रत्यक्ष चिंता। लेकिन इन शब्दों का प्रयोग अवश्य किया जाना चाहिए।
एक ऐसा तरीका जो किसी भी प्रकार के आलोचनात्मक चिंतन को जन्म नहीं देता।
रोगी में, इस प्रकार रोगी को बनाए रखा जाएगा
सतर्क रहें और इस प्रकार पूर्वज संबंधी प्रतिगमन को रोकें
वास्तविक सम्मोहन।

इसलिए मैं मरीज से कहता हूं, "अच्छा, आसान, प्राकृतिक।"
खुद को सहजता से बहने देना, सब कुछ सहज और
प्राकृतिक, हमारे भीतर गहराई से, हमारे भीतर
शरीर, मन, सब कुछ।

इन मौखिक सुझावों का तार्किक प्रभाव बहुत कम होता है।
लेकिन दूसरी ओर वे एक
महत्वपूर्ण परा-तार्किक अर्थ। ऐसा कहा जाता है
धीरे-धीरे। वाक्यों के बीच विराम हैं।
और ये विराम लंबे होकर मौन में बदल जाते हैं।
इससे सुझाव की ओर आसानी से संक्रमण हो जाता है

अशब्दीकृत ध्वन्यात्मकता. "आह उम्म उम्म।"
यह उस ध्वनि में जारी रहता है जो तब आती है जब
मैं आराम से धीरे-धीरे सांस छोड़ता हूँ।
इसे प्राकृतिक लय के साथ समयबद्ध करना।
मरीज की सांस लेने की प्रक्रिया।

किसी भी प्रत्यक्ष तार्किक संचार का अभाव-
संचार बहुत महत्वपूर्ण है। कोई भी तार्किक संचार-
मेरे द्वारा की जाने वाली कोई भी सूचना रोगी को सचेत कर सकती है।
मैंने जो कहा है उसका मूल्यांकन करने के लिए आलोचनात्मक क्षमता,
और इस प्रकार प्रक्रिया का उद्देश्य ही विफल हो जाता है।
जिसका उद्देश्य रोगी को मन की शांति की ओर ले जाना है।
यहां तक कि ऐसे सरल, लेकिन तार्किक विचार भी, जैसे कि, "आपका
"हाथ शिथिल हैं," का यही प्रभाव होता है, क्योंकि
रोगी तुरंत विश्राम के बारे में सोचने लगता है
उसकी भुजाओं से। संचार अवश्य किया जाना चाहिए।
इस तरह से कि इससे किसी प्रकार की बौद्धिक उत्तेजना उत्पन्न न हो।
रोगी में बौद्धिक गतिविधि। यह प्राप्त किया जाता है
अशाब्दिक ध्वनि और स्पर्श द्वारा, और
कभी-कभी एक शब्द या सरल वाक्यांशों द्वारा
जो केवल आश्वस्त करने वाले हैं और कोई भावनाएँ उत्पन्न नहीं करते।
रोगी में महत्वपूर्ण मानसिक गतिविधि। इस प्रकार
"अच्छा," यह शब्द लंबी साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे बोला गया।
इसका यही प्रभाव होता है। फिर से, वाक्यांश, "यह है
"राइट," धीमी गति से बोलने पर भी ऐसा ही प्रभाव पड़ता है।
साँस छोड़ना। फिर से, अशाब्दिक ध्वनि, एक
लंबे प्राकृतिक शब्द "उम्म" का एक विशेष अर्थ होता है।
मरीज को आश्वस्त करने के तरीके से, और
मुझे पता है कि मैं आस-पास ही हूँ। "उम्म"
इससे कोई बौद्धिक प्रतिक्रिया उत्पन्न नहीं होती। कैसे-
हालांकि, सबसे महत्वपूर्ण और प्रमुख साधन
संचार स्पर्श के माध्यम से होता है, जो कि एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रक्रिया है।
स्वाभाविक, आश्वस्त करने वाला और सहायक। स्पर्श अवश्य होना चाहिए।
कभी भी संकोच न करें, अन्यथा इससे रोगी को परेशानी होगी।
चिंतित।

मन को बस शांत रहने दिया जाता है। यदि हम
अगर हम अपने मन को शांत रखना चाहते हैं, तो यह स्पष्ट है कि हम
किसी मंत्र को बार-बार दोहराना संभव नहीं है। यह समान रूप से
यह स्पष्ट है कि हम अपनी सांस के प्रति सचेत नहीं हो सकते।
अगर हमें अपनी सांस लेने की प्रक्रिया का एहसास हो, तो बेशक।

हमारा मन शांत नहीं है। यह महत्वपूर्ण है कि यह
अनुपस्थिति में मन की शांति विकसित होनी चाहिए
उनींदापन और शारीरिक अनुपस्थिति में
आराम। शुरुआत में, जब रोगी सीख रहा होता है
इस प्रकार की ध्यान विधि में, शांति प्राप्त नहीं होगी
पूर्ण। शांति के क्षण भी आएंगे।
इसके बाद मानसिक गतिविधि की अवधि आती है, और
फिर से शांति छा जाती है, जिसका अनुभव इस प्रकार होता है...
इसमें स्वाभाविक रूप से उतार-चढ़ाव होता रहता है।
रोगी द्वारा किसी भी प्रकार का प्रयास
स्थिरता उत्पन्न करने से पूरी प्रक्रिया नष्ट हो जाती है।
कई मरीज़ों को सहजता को पकड़ने में मदद मिलती है।
गुणवत्ता सबसे मुश्किल काम है।
प्रक्रिया। जब यह सब चल रहा होता है, तब अन्य
विश्राम के सुझावों को संप्रेषित किया जाता है
स्पर्श। मैंने अपने हाथ मरीज के शरीर पर रख दिए।

उसके कंधों पर, उसके माथे पर, या उसके पेट पर
जहां मेरा हाथ आसानी से लेकिन मजबूती से चलता है
रोगी की श्वसन लय।

ये अस्पष्ट सुझाव कम करते हैं
रोगी की चिंता का स्तर और कोई विशिष्ट
सभी सुझाव दिए जाते हैं। इस माध्यम से
रोगी स्वयं अपनी चिंता को कम करना सीख जाता है, और
वह अपने बेहतर भविष्य के लिए पूरी व्यक्तिगत जिम्मेदारी बरकरार रखता है।
जीवन शैली।

यदि संभव हो तो कैंसर रोगी उपस्थित होता है।
प्रत्येक कार्यदिवस में ध्यान के एक सत्र के लिए
एक महीने तक सुबह के समय और फिर कम बार।
मेरे साथ इन सत्रों के अलावा, रोगी को
घर पर प्रतिदिन अभ्यास करना आवश्यक है। ध्यान
आरामदायक स्थिति में होने से एक प्रकार का उत्पादन होता है
उनींदापन और सुन्नता जो इससे काफी अलग है
गहन ध्यान की निर्मल शांति-
इसलिए मरीजों को अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
उनकी ध्यान मुद्रा में थोड़ी असुविधा थी।
किला। फिर, जैसे ही ध्यान आता है, हल्का सा
असुविधा दूर हो जाती है और रोगी को कोई तकलीफ नहीं होती।
अब उसे इस बात का एहसास नहीं है कि वह संभावित रूप से असहज स्थिति में है।
आरामदायक या यहां तक कि दर्दनाक मुद्रा। शुरुआत में मैं
जब मरीज़ ध्यान में हों तो उन्हें ध्यान की अवस्था में ले जाएं।
आरामदायक कुर्सी पर बैठे हुए। जब उनके पास
उन्हें इसका अंदाज़ा हो गया है, वे घर पर अभ्यास करते हैं।
सीधी कुर्सी या स्टूल पर बैठे हुए। यह है
इतनी असुविधा पैदा करने के लिए पर्याप्त है।
वे ध्यान करना शुरू करते हैं। फिर जैसे-जैसे ध्यान आगे बढ़ता है
जब वे आते हैं तो उन्हें मामूली बात का एहसास नहीं होता।
असुविधा। फिर वे लेट जाते हैं।
फर्श पर, घुटनों के बल बैठकर, नितंबों के बल उकडू बैठकर या
उकडू बैठना, पालथी मारकर बैठना, तकिए पर बैठना या

किताब पढ़ने के बाद बिना किसी सहारे के उकडू बैठने का अभ्यास करना।
इस मुद्रा का एकमात्र उद्देश्य प्रदान करना है
असुविधा की वह मात्रा जो समतुल्य हो
ध्यान करने वाले व्यक्ति की इसे पार करने की क्षमता के साथ।

ध्यान में व्यतीत समय की अवधि...
यह रोगी की ऐसा करने की क्षमता पर निर्भर करता है।
शुरुआत में, दिन में तीन बार 10 मिनट का अभ्यास ही काफी हो सकता है।
मरीज संभाल सकता है। दूसरी ओर,
कुछ मरीज़ जो सफल रहे हैं
उनके कैंसर में कमी लाने के लिए
दो या उससे अधिक समय तक ध्यान करने में बाधा उत्पन्न हुई है
दिन में तीन घंटे या उससे अधिक. . . . उन रोगियों
जो लोग ध्यान करना पसंद करने लगते हैं, वे सबसे अच्छा प्रदर्शन करते हैं।

आराम से सांस लेने के तरीके

बीटा जेनक्स, पीएच.डी.
मरे, यूटा

परिचय

डॉ. जेन्क्स ने कई नवोन्मेषी रचनाएँ की हैं।
श्वसन तकनीकें जो लाभकारी हो सकती हैं
अधिक आराम दिलाने में सहायक। उनका मानना है कि
कल्पना का उपयोग करते हुए, सुझावों के साथ
एकल शब्दों या वाक्यांशों का रूप, विशेष रूप से-
उपयुक्त के साथ जुड़ने पर विशेष रूप से शक्तिशाली।
श्वसन चक्र के निजी चरण (देखें
विवरण के लिए नीचे दी गई तालिका देखें)। तकनीकें इस प्रकार हो सकती हैं:
कार्यालय सेटिंग में उपयोग किया जाता है, या इसके लिए अनुशंसित है
स्वयं सम्मोहन में इनका उपयोग किया जाता है। ये भी विधियाँ हैं।
जो ध्यान केंद्रित करने में सहायक हो सकता है और हो सकता है
तकनीकों को गहन बनाने के लिए प्रयुक्त। (संपादक)

निर्देश

जब आप कई चीजों को आजमा रहे हों या उनका अभ्यास कर रहे हों
निम्नलिखित अभ्यासों को करते समय, निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें:
तालिका में सूचीबद्ध प्रभाव। निर्देश
प्रयोगों के आधार पर अभ्यासों में संशोधन किया जाना चाहिए।
व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार व्यवस्था। ऐसे मामलों में
प्रयोग के लिए निम्नलिखित निर्देश दिए गए हैं।
सहायक: (1) केवल दो बार कुछ करना या कल्पना करना
या लगातार सांस लेने के दौरान तीन बार

लय; (2) न्यूनतम वास्तविक उत्तेजना का उपयोग करें, लेकिन
कल्पना की अधिकतम भागीदारी; (3)
किसी भावना के लिए विराम का निरीक्षण करें, या "रचनात्मक"
"विराम लें," ताकि कल्पना को समय मिल सके।
कार्य और शरीर की प्रतिक्रिया।

प्रयोग जारी नहीं रखना चाहिए
जब वांछित परिणाम प्राप्त नहीं होते हैं
कुछ परीक्षण। इस मामले में अन्य छवियों को देखा जाना चाहिए।
प्रतिस्थापित। हालाँकि, इसे ध्यान में रखना चाहिए।
कि विभिन्न अभ्यास और चित्र हो सकते हैं
अलग-अलग समय पर या अलग-अलग परिस्थितियों में प्रभावी
परिस्थितियाँ।

मेज़
शारीरिक, शारीरिक क्रियात्मक और मनोवैज्ञानिक
इससे संबंधित भावनाएँ, क्रियाएँ और छवियाँ
श्वास लेने की लय

पकड़े हुए

साँस छोड़ना साँस लेना साँस

शारीरिक और शारीरिक क्रिया विज्ञान

विश्राम रखरखाव में वृद्धि
तनाव या वृद्धि
तनाव
भारीपन हल्कापन अस्थिरता
संतुलन
शांति उत्तेजना बेचैनी
गर्मी शीतलता परिवर्तनशीलता
अंधकार, चमक, परिवर्तनशीलता
कोमलता कठोरता दृढ़ता
नमी शुष्कता
कमजोरी, ताकत, क्षणिक
थकान, स्फूर्ति, संरक्षण
शक्ति का स्फूर्तिदायक अनुभव
मनोवैज्ञानिक
धैर्य, गति, चिंता होना,
ड्यूरेस ने उत्पीड़न को चौंका दिया
चिंतन के लिए तैयार तनावपूर्ण
ध्यान

(जारी)

तालिका (जारी)

पकड़े हुए
साँस छोड़ना साँस लेना साँस
समभाव, साहस, कायरता
गहन चिंतन, | खुला- बंद-
एकाग्रता, मन, मन
रचनात्मकता

अंतर्मुखता
ऊब
संतुष्टि

अवसाद

आराम

उदारता

कार्रवाई

आराम करो, तनावमुक्त हो जाओ,
छोड़ दो, ढीला छोड़ दो

प्रेस विज्ञप्ति-
ज़रूर, स्ट्रीम करें।
या बह जाना

द्रवीकरण

बढ़ाना,
चौड़ा करना, खोलना

डूबना, नीचे उतरना,
सो जाओ

लंबा करें

हिलना या झूलना
आगे बढ़ो, प्रहार करो,
लात मारना, घूंसा मारना,
तक पहुँच

भेजना, देना,
मदद, पेशकश

हंसो, आह भरो,
खिलखिलाहट

बहिर्मुखता
उत्तेजना
जिज्ञासा

प्रसन्नता

उत्साह

लालच

तनाव, बांधना,
पकड़ मजबूत करें

दबाव बढ़ाएँ-
ज़रूर, स्ट्रीम करें।
या प्रवाह में

ठोस बनाना

अनुबंध,
संकीर्ण, बंद

आरोहण,
उत्प्लावन, ऊपर उठना,
जागो

छोटा करें
हिलाओ, खींचो,
खींचना, या झुलाना
पीछे की ओर,

खींचना

प्राप्त करना, लेना,
माँग

सिसकना, हांफना

गहरी रुचि
अनिश्चितता

घबराया हुआ
तनाव

बेचैनी

कंजूसी

पकड़ना

बनाए रखें या
बढ़ोतरी
दबाव

बनाए रखना
स्थिरता

आयाम
अपरिवर्तित या
भीड़

स्तर बनाए रखें

बनाए रखना
लंबाई

रुकें, खड़े हों, या
बिना हिले

रखना, बाधित करना

मुस्कुराओ, भौंहें चढ़ाओ

लंबी सांस

कल्पना कीजिए कि आप उंगलियों के सिरों से सांस ले रहे हैं, ऊपर की ओर
बाहों को कंधों तक लाएं, और फिर सांस छोड़ें।
धड़ से नीचे पेट और पैरों तक, और
धीरे-धीरे पैर की उंगलियों को बाहर निकालें। इसे दोहराएं और महसूस करें कि कैसा लगता है।
यह धीमी, गहरी साँस लेना पूरे शरीर को प्रभावित करता है
शरीर, उदर, पार्श्व भाग और छाती।
लंबे व्यायाम करते समय कंधों को न हिलाएं।
साँस।

पत्थर को कुएं में डालना

अपने पेट में एक गहरे कुएं की कल्पना करें।
कल्पना कीजिए कि आप इसमें एक पत्थर गिरा रहे हैं।
आराम से सांस छोड़ते समय, सांस को धीरे-धीरे बाहर निकालें। सांस के प्रवाह को महसूस करें।
गिरने का सिलसिला कितनी देर तक चला? यह कितनी गहराई तक गया?
गिर गया? कहाँ आकर रुका? दोहराएँ।

धौंकनी

सांस ऐसे लो मानो बगलें धौंकनी हों जो
अंदर खींच रहे हैं और बाहर धकेल रहे हैं। सांस अंदर लें।
धौंकनी हवा अंदर खींच रही है, सांस छोड़ते समय
धौंकनी सिकुड़ती है और हवा बाहर निकाल देती है। कल्पना कीजिए।
कि हवा किनारों से होकर स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होती है।

पीठ के निचले हिस्से में छेद

आराम से बैठें या लेटें और सामान्य रूप से सांस लें।
और आराम से। छाती और गले को नजरअंदाज करें।
एक पल के लिए पूरी तरह से सोचें और एक छेद की कल्पना करें
पीठ का निचला हिस्सा, जिसके माध्यम से
सांस लेने के लिए हवा आराम से अंदर और बाहर आती-जाती है।

छेद के माध्यम से गहरी और आराम से सांस लें।
तीन या चार सांस लेने के चक्रों के लिए। फिर बस
एक पल के लिए आंखें बंद कर लें, मन को भटकने दें।
और गहन विश्राम की अनुभूति का आनंद लें।

झूला

पीठ के बल लेट जाएं और झूले की कल्पना करें।
अपनी सांसों के साथ झूलते हुए। झूले को धक्का दें।
एक ही साँस छोड़ते समय। इसे अपने आप झूलने दो।
लय बनाए रखें। झूले को लगातार धक्का न दें।

इसे अपने आप झूलने दो। तनाव महसूस करो।
सांस छोड़ते समय बाहर की ओर झूलना। ऊर्जा का अनुभव करें।
सांस लेते समय ऊर्जा अंदर आती है।

पेंडुलम

सांस अंदर लें और क्षण भर के लिए सांस रोकें।
हेल और कल्पना कीजिए कि इससे एक पेंडुलम स्थापित होता है
गति। सांस को अपना रास्ता खोजने दो।
लय। इसे अपनी इच्छानुसार झूलने या बहने दो।
करना।

लहरें या ज्वार

अपनी पीठ के बल लेट जाएं और समुद्र की लहरों की कल्पना करें या
अपनी सांसों के साथ लहरों को बहने दें। उन्हें बहने दें।
निष्क्रिय रूप से बाहर निकलने दें। उन्हें वापस लौटने दें।
निष्क्रिय रूप से। दबाव मत डालो। वे अपने आप बहते चले जाते हैं।
स्वयं को। निष्क्रियता को अंदर और बाहर बहते हुए महसूस करें।
लहरें या ज्वार। ध्यान दें कि आपको कहाँ हलचल महसूस हो रही है।
महसूस करो कि लहरें कहाँ बह रही हैं।
जहां से तरंगें लौटती हैं। इसे लंबा न खींचें।
दो या तीन श्वसन क्रियाओं से परे इस अभ्यास को करें
चक्रों का अनुभव करें। फिर शरीर में होने वाले बदलावों को महसूस करें।
अगले दो से तीन चक्रों के दौरान उठो।
लेटने की स्थिति से पहले बैठने की स्थिति में और फिर बैठने की स्थिति में।
लगातार साँस छोड़ने के दौरान खड़े रहने की स्थिति-
इससे विश्राम और पूर्व-स्थिति बनी रहती है।
गहरी विश्राम के बाद चक्कर आना बंद हो जाता है।

आराम से खड़े हों, बाहें सहजता से लटकी हुई हों।
दोनों तरफ से सांस लें और महसूस करें कि क्या गति में आ रहा है
साँस लेने की बढ़ती लहर। फिर अनुमति दें
सांस की लहर धीरे-धीरे कम होती और लुप्त होती जाती है, मानो
बहुत दूर तक। दोहराएँ, और अनुमति दें
सांस की लहरों के साथ बाहों को आसानी से हिलाने के लिए।

काल्पनिक दवा

कल्पना कीजिए कि आप एक ब्रोंको-
डाइलेटर एजेंट, जो शिथिल करता है और चौड़ा करता है
ब्रोन्ची और फेफड़ों में वायुमार्ग की दीवारें।
उन्हें चिथड़े की तरह नरम होने दें और फिर से...
शिथिल, साँस छोड़ते समय ढह जाना, और
उन्हें व्यापक रूप से विस्तारित होने दें
सांस अंदर लेते समय हवा आसानी से अंदर आती है।

त्वचा के माध्यम से सांस लेना

माथे या किसी अन्य हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें
शरीर की सतह का क्षेत्रफल और साँस लेने की कल्पना करें और
वहां की त्वचा से सांस बाहर निकालें। सांस बाहर निकालें और महसूस करें।
कुछ बाहर निकल रहा है। सांस लो और कुछ महसूस करो।
अंदर आ रहा है। त्वचा के माध्यम से सांस बाहर निकालें और अनुमति दें।
इससे आराम मिलता है। त्वचा के माध्यम से सांस लें और इसे महसूस करें।
तरोताजा और ऊर्जावान महसूस कर रहा हूँ।

डायफ्राम को शिथिल करना

तनाव कम होने से स्वतःस्फूर्त परिणाम प्राप्त होंगे-
धीमी, गहरी प्रक्रियाओं में जानबूझकर और अचेतन रूप से-
श्वास-प्रश्वास। इस प्रकार की शिथिल श्वास लेना इसके समान है।
नींद के दौरान और जागने की अवस्था के दौरान
इसे "सांस लेने" के रूप में महसूस किया जा सकता है, न कि
सक्रिय श्वास लेना। श्वसन गहरा होता है।
जब गर्दन और कंधों की नसें
शिथिल अवस्था में, मुख-गला जंक्शन एक के रूप में महसूस होता है
खुला विशाल स्थान, और साँसें महसूस होती हैं
पूरे धड़ में, विशेष रूप से
कमर के किनारों और पीठ के निचले हिस्से में। इसके अलावा
जोड़ों से हरकतें करने की कल्पना करना,
जैसे कि कसरत में, या स्वर तंत्र का उपयोग करने में।
गुनगुनाकर, मंत्रोच्चार करके, आहें भरकर या गुर्राकर
इससे डायाफ्राम शिथिल हो जाएगा।

जोड़ों का ढीला होना

जोड़ों पर काम करना विशेष रूप से प्रभावी होता है
डायाफ्राम को शिथिल करना, क्योंकि तंत्रिका कोशिकाएं जो
श्वास लेने की लय को सहज रूप से गहरा करना
जोड़ों के आसपास और अंदर स्थित। किसी भी
जम्हाई लेना, आह भरना या सांस लेने में बदलाव
जोड़ों के व्यायाम के दौरान लय स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है।
व्यायाम।

निम्नलिखित अभ्यास एफ.एम. के समान है।
अलेक्जेंडर की तकनीक, और यह विशेष रूप से प्रभावी है-
सिर-गर्दन-कंधे क्षेत्र के लिए सक्रिय, जो

यह वह स्थान था जहाँ वह काम करता था।

ऊँची पीठ वाली कुर्सी पर बैठें ताकि पैरों को आराम मिल सके।
सिर, भुजाएँ अच्छी तरह से टिकी हुई, पैर सीधे खड़े हुए।
घुटनों को समकोण पर मोड़कर फर्श पर लेटें।
या फिर पीठ के बल फर्श पर लेट जाएं, पैरों को
पैर ज़मीन पर टिकाकर खड़े हो जाओ। फिर सोचो
साँस छोड़ते समय निम्नलिखित में से प्रत्येक वाक्यांश का प्रयोग करें।
साँस लेने की अनदेखी करते हुए, या अनुमति देते हुए

हवा फेफड़ों में निष्क्रिय रूप से प्रवेश करती है मानो
वैक्यूम धीरे-धीरे भर रहा था। किसी भी या सभी का उपयोग करें और
आवश्यकतानुसार दोहराएँ: कंधों को ढीला छोड़ने के लिए कहें

गर्दन। ... गर्दन को कहो कि वह छोड़ दे।
सिर... सिर को कहो कि वह छोड़ दे।
जबड़े को... गले को छोड़ने के लिए कहो।
जीभ... आँखों के सॉकेट को कहो कि छोड़ दें
आँखें। ... कंधों को कहो कि वे छोड़ दें
ऊपरी भुजाएँ... कोहनियों को छोड़ने के लिए कहें
बांहों को नीचे करें... कलाई को छोड़ने के लिए कहें

हाथों को... हाथों को छोड़ देने के लिए कहो।
उंगलियाँ... रीढ़ की हड्डी और छाती की हड्डी को ढीला छोड़ने के लिए कहें
पसलियों का... पीठ के निचले हिस्से को ढीला छोड़ने के लिए कहें।
श्रोणि... कूल्हे के जोड़ों को ढीला छोड़ने के लिए कहें
ऊपरी टांगें... घुटनों को ढीला छोड़ने के लिए कहें
पैरों के निचले हिस्से... टखनों को ढीला छोड़ने के लिए कहें
पैर... पैरों को कहो कि छोड़ दें
पैर की उँगलियाँ....

इसी प्रकार के कुछ निर्देश ईस्वी सन् में भी हैं।
रीड (1944) की प्राकृतिक विश्राम विधि
प्रसव। चिकित्सक को निर्देश दिया जाता है कि वह
उदाहरण के लिए, कल्पना कीजिए कि कंधे "खुलते हैं"
बाहर की ओर," भुजाएँ “बाहर गिर जाती हैं
कंधे के जोड़," पीठ “अंदर धंस जाती है
सोफे से फर्श तक," पैर, घुटने और पंजे
“अपने ही भार से बाहर गिर जाना,”
सिर तकिये में एक निशान बना देता है।
चेहरा "गाल की हड्डियों" और जबड़े से लटका हुआ है।
“ढीला लटका हुआ है।” इन सभी में ढीलापन शामिल है।
जोड़ों को आराम पहुंचाते हैं और प्रभावी होते हैं, खासकर अगर
यह क्रिया सांस छोड़ते समय आराम से की जाती है।

बोतल भरना और खाली करना

यह जर्मन संस्करण है, जो अभिनेताओं को सिखाया जाता है।
और गायकों के लिए, योगिक व्यायाम से आराम मिलता है और
गहरी सांस लें। याद रखें, जब तरल पदार्थ
जब इसे बोतल में डाला जाता है, तो बोतल का निचला हिस्सा भर जाता है।

मध्य और शीर्ष। जब तरल पदार्थ
बाहर से डालने पर, नीचे का हिस्सा खाली हो जाएगा
ऊपर। कल्पना कीजिए कि ट्रंक एक बोतल है। इसे भरें।
साँस लेने वाली हवा के साथ, पहले नीचे और फिर
ऊपर और ऊपर। साँस छोड़ते समय कल्पना कीजिए
बोतल झुक गई और सांस बाहर निकल गई।
पहले निचले पेट को खाली करना, फिर
ऊपरी भाग, और अंत में छाती। दोहराएँ, लेकिन नहीं।
लगातार तीन बार से अधिक। फिर पुनः-
सामान्य रूप से सांस लें।

ऑटोजेनिक रैग डॉल

बीटा जेनक्स, पीएच.डी.
मरे, यूटा

संकेत

इसका उपयोग प्रेरण या गहन उपचार के रूप में किया जा सकता है।
यह एक निर्माण तकनीक है। इसमें सभी पहलुओं को शामिल किया गया है।
शुल्ज के ऑटोजेनिक प्रशिक्षण का उपयोग करता है, लेकिन इम्-
शुल्ज़ के बौद्धिक सूत्रों के बजाय युगों का उपयोग करना।
यह चिंता और बच्चों की समस्याओं में उपयोगी साबित हुआ है।
बच्चों के साथ-साथ वयस्कों के लिए, और तैयारी के लिए
प्रसव प्रशिक्षण। व्यक्ति प्रतिक्रिया देंगे।
जो व्यक्ति दृश्य और गतिज छवियों का सर्वोत्तम उपयोग कर सकता है-
यह प्रक्रिया स्वयं-उपयोगकर्ता पर भी प्रयोग की जा सकती है।
सम्मोहन टेप, और इसे प्रस्तुत किया जा सकता है
खंड: केवल अंगों के भारीपन का परिचय
पहले प्रक्रिया का पालन करें, और फिर अन्य घटकों को जोड़ें।
हर कुछ दिनों में। (संपादक)

अंगों में भारीपन। अपने आप को आराम दें।
अपनी आँखें बंद कर लें। फिर एक हाथ ऊपर उठाएँ।
थोड़ा सा हाथ लगाओ, और बस इसे गिरने दो। इसे गिरने दो।
भारी, मानो किसी फटी हुई गुड़िया की बांह हो।
[एंडी] गुड़िया, उन लचीली गुड़ियों में से एक या एनी-
अपनी कल्पना में से एक चुनें।
एक गुड़िया, एक पुराना प्यारा मुलायम टेडी बियर, एक मखमली-
एक किशोर खरगोश, एक बीन बैग खिलौना, या यहाँ तक कि एक तकिया भी।
एक कंबल। अपनी पसंद का कोई भी मुलायम कंबल चुन लें।
फिर बांह को थोड़ा ऊपर उठाएं और नीचे गिरा दें, और फिर
चलिए थोड़ी देर आराम करते हैं।

अब फिर से अपनी बांह के बारे में सोचें, लेकिन उसे उठाएं नहीं।
वास्तविकता में नहीं, बल्कि केवल कल्पना में। इसे कल्पना में उठाएँ।
आपको लगता है कि आप इसे फिर से गिरा रहे हैं।
और सांस छोड़ते हुए ऐसा करें। हाथ को आराम दें।
सांस छोड़ते समय शरीर एक चिथड़े की तरह ढीला पड़ जाता है...।

अब दूसरे हाथ से काम करें।
आपकी कल्पना या वास्तव में इसे पहले ऊपर उठाएं।
कोई बात नहीं। लेकिन इसे बहुत ऊपर मत उठाओ, बस।
इतना काफी है कि उसका भार महसूस हो सके, और उसे गिरा दिया जाए, लेकिन

धीरे-धीरे और आराम से करें। इसे अधिक करना सीखें और
यह सब केवल कल्पना में ही है। और जब आप
फिर से सांस छोड़ो, इसे छोड़ दो, धीरे से जाने दो, जाने दो
ढीला और शिथिल...

इसके बाद दोनों हाथों को एक साथ ऊपर उठाएं और उन्हें ढीला छोड़ दें।
उन्हें छोड़ने के बजाय, उन्हें आराम दें, उन्हें स्वाभाविक रूप से रहने दें।
ढीला और नरम।

फिर एक पैर उठाएँ। बस थोड़ा सा, बस इतना सा।
इतना कि आप इसका भारीपन महसूस कर सकें, और
इसे गिरने दो, ढीला और आराम से, ढीला और
धीरे से... सांस छोड़ते समय हमेशा ऐसा करें।
पैर को ज्यादा ऊपर न उठाएं, ताकि वह टकरा न जाए।
बहुत कठिन। या इससे भी बेहतर, इसे केवल कल्पना में ही उठाएँ।
इसे अपनी कल्पना में कुछ बार दोहराएं।
बस, और इसे भारी होने दो और फिर से-
आराम से...

अब यही क्रिया दूसरे पैर से करें। इसे ऊपर उठाएं।
धीरे-धीरे सांस लें, और सांस छोड़ते समय उसे आराम करने दें।
यह एक चिथड़े की तरह नरम हो जाए। इसे एक पैर की तरह गिरने दो।
विशालकाय कपड़े की गुड़िया...

आप अपने पैरों या शरीर के किसी भी हिस्से को हिलाने के लिए स्वतंत्र हैं।
अपने शरीर को अधिक आरामदायक स्थिति में ले जाएं
जब आप ऐसा करना चाहें।

अब दोनों पैरों को एक साथ ऊपर उठाएं।
कल्पना कीजिए, और उन्हें आराम करने दीजिए, शिथिल और कोमल।
जैसे कोई चिथड़ा या बीन बैग...

और अंत में सभी अंग एक साथ, दोनों भुजाएँ और
दोनों पैरों को ज़मीन पर रखें, सांस छोड़ें और उन्हें आराम दें।
ढीला और आरामदेह, भारी और आरामदायक, जैसे कि
कुर्सी द्वारा अच्छी तरह से समर्थित एक विशालकाय कपड़े की गुड़िया,
सोफा या फर्श।

अंगों की गर्माहट। अब कल्पना कीजिए कि आप
अपनी कपड़े की गुड़िया को धूप में रख दो। उसे गर्म होने दो।
सूरज की रोशनी में। विशालकाय कपड़े की गुड़िया बहुत लेटी हुई है।
आराम से। महसूस करो कि सूरज की रोशनी इस पर कैसे पड़ रही है।
पहले इसे एक हाथ पर, फिर दूसरे हाथ पर पहनें। देखें
उस गुड़िया का सिर छाया में है
और ठंडा रखा, लेकिन सभी अंग फैले हुए हैं।
धूप में बाहर। अपनी बांह को महसूस करो, गर्म, मुलायम, और
आराम से... और फिर दूसरे हाथ को महसूस करें,
गर्मजोशी, कोमलता और सुकून... और फिर किसी को
पैर धूप से अच्छी तरह गर्म हो गए हैं. . . . और फिर
दूसरा पैर, अच्छी तरह से गर्म, मुलायम और पुनः-
शिथिल। ... याद रखो, तुम ही तो विशाल चिथड़ा हो।
गुड़िया, और तुम धूप में लेटी हो; तुम्हारे सभी अंग
अंदर से तो अच्छा और गर्म है, लेकिन आपका सिर अंदर की ओर झुका हुआ है।
छायादार और आरामदायक ठंडा वातावरण है।

दिल की धड़कन। और अब जब आप इतने अच्छे हैं
आरामदेह गुड़िया, कल्पना कीजिए कि आपके भीतर है-
स्वयं एक ऐसी चीज है जो एक छोटी मोटर की तरह है, जो
यह आपको हर समय जाने के लिए मजबूर करता है, और यही आपका है।
दिल। यही आपको हर समय, हर दिन आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।
और रात, चाहे आप इसका हिसाब रखें या न रखें।

ए

और जैसे ही आप चलते या दौड़ते हैं, कभी-कभी थोड़ा सा
कभी तेज़, कभी धीमा, और कभी रुक-रुक कर
बस यूं ही, ताकि आपके अंदर की छोटी सी मोटर कभी-कभी
कभी-कभी थोड़ी तेज चलती है, कभी धीमी, और
कभी-कभी अटक जाता है। यह बिल्कुल सामान्य है।
अब बस महसूस करो, अगर तुम कर सकते हो तो, अपनी लय को
दिल। इससे वास्तव में कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कर सकते हैं या नहीं।
चाहे आप इसे महसूस करें या केवल कल्पना करें, लेकिन अपने बारे में सोचें।
अपने दिल को छूकर उसे "धन्यवाद" कहें। यह अंग
यह आपके लिए हमेशा काम करता है, चाहे आप कुछ भी सोचें
चाहे आपको पसंद हो या न हो। तो अब बस कुछ समय के लिए इसके साथ बने रहिए।
और "धन्यवाद" कहें। ... अपने दिल को धन्यवाद दें।
कि यह आपके लिए इतना अच्छा काम करता है...

श्वसन। अब, एक क्षण के लिए ध्यान दें-
अपनी सांस लेने की लय पर ध्यान दें।
ठीक वैसे ही जैसे दिल कभी-कभी तेज़ धड़कता है और
कभी-कभी यह धीमा चलता है। इसे जितना धीमा हो सके उतना धीमा चलने दें।
जितनी तेज़ी से, जितनी उथली या जितनी गहरी चाहे। अगर
अगर आपको आह भरनी पड़े, तो ठीक है। अगर आप चाहें तो...
गहरी सांस लें, यह ठीक है। बस निर्देशों का पालन करें।
सांस लेना... और फिर, एक पल के लिए, बस
कल्पना कीजिए कि जिस हवा में आप सांस लेते हैं वह बहती है
सांस लेते हुए उंगलियों को अंदर की ओर ले जाएं, ऊपर की ओर।
बाहों में, और आपके कंधों और छाती में; और
फिर, सांस छोड़ते हुए, अपनी सांस को नीचे की ओर ले जाएं।
पेट से लेकर पैरों तक और फिर बाहर की ओर।
पैर की उंगलियों के लिए इसे दोहराएं। और इसे दो या तीन बार दोहराएं।
सांसें... फिर कल्पना करें कि आप तैर रहे हैं-
समुद्र में हवा के गद्दे पर तैरते हुए,
बड़ी नदी, या स्विमिंग पूल। धीरे-धीरे चलने दें और
कोमल लहरें आपको ऊपर और नीचे ले जाती हैं
आपकी सांस लेने की लय।

आंतरिक गर्माहट। अब हथेली में सांस लें।
अपने हाथ को छूकर उसकी गर्माहट महसूस करें।
सांस लो। ऐसी गर्माहट हर समय तुम्हारे भीतर मौजूद रहती है।
इसे दोहराएं, और फिर हाथ को नीचे रख दें।
और कल्पना कीजिए। कल्पना कीजिए कि आप यह सांस ले रहे हैं।
आपके भीतर भी वैसी ही गर्माहट...
सांस छोड़ते समय, कल्पना करें कि आप
उस गर्माहट को अपने गले तक नीचे उतारें,
अपनी छाती में नीचे, अपने पेट में नीचे-
पुरुषों... बस अंदर से अच्छी तरह गर्म हो जाओ...

या आप कल्पना कर सकते हैं कि आप पी रहे हैं
कोई ऐसी चीज जो आपको अंदर से बहुत अच्छी तरह से गर्म कर दे।
पक्ष, या यहाँ तक कि कुछ ऐसा जैसे गर्मजोशी से
आपके भीतर एक चमकता हुआ गोला घूम रहा है।

इसे अपने अंदरूनी भाग को गर्म करने दें, ताकि यह
सब कुछ शांत और तनावमुक्त।

माथे की ठंडक। एक हाथ को आगे लाएँ।
मुंह में दो उंगलियां डालकर चाटें। फिर सहलाएं।
अपनी गीली उंगलियों को माथे पर रखें। बस सहलाएं।
अपने माथे को छूकर ठंडक महसूस करें।
नमी। अगर आप माथे को नम करना चाहते हैं
फिर से, बेझिझक ऐसा करें... और फिर, जबकि
आप सांस लेते हैं, ताजगी भरी ठंडक महसूस करते हैं।
अपने माथे पर, और फिर से उस विशाल चिथड़े की कल्पना करो।
गुड़िया या कपड़े का बना जानवर, जिसका सिर हवा में पड़ा हो
ठंडी छाया...

अब बस वहीं लेट जाइए और पूरी तरह से आराम कीजिए।
और उस कपड़े की गुड़िया के बारे में सोचो जिसका शरीर
धूप में आराम से गर्म, सुकून महसूस कर रहा हूँ।
फिर से लहरों का कोमल आलिंगन
सांस लेने की लय। और सांस लेते समय महसूस करें
ठंडी छाया, माथे पर पड़ने वाली ठंडक,
और सांस छोड़ते समय अपने आराम को महसूस करें
शिथिल शरीर।

चेतना की परिवर्तित अवस्था का अंत।
समय के साथ, अपने अस्तित्व के प्रति अधिकाधिक जागरूक होते जाना।
साँस लेते समय ताजगी महसूस होती है। और जब आप
यह तय करें कि अब उस स्थिति को समाप्त करने का समय आ गया है जिसमें आप
अब जम्हाई लें और गहरी सांस लें और
अपनी बाहों को फैलाते और मोड़ते समय ताजगी का अनुभव करें और
पैर। और फिर अपनी आँखें खोलो, चारों ओर देखो और
एक बार फिर गहरी सांस लें।

सम्मोहक सुझाव/रूपक
पुनर्परिभाषित करना शुरू करने के लिए

स्टीवन गुरगेविच, पीएच.डी.

टक्सन, एरिज़ोना

परिचय

निम्नलिखित बातें उस मरीज से कही जाती हैं जो
ध्यान केंद्रित करने की प्रस्तावना के रूप में पहले से ही समाधि की अवस्था में।

वे विशिष्ट घटनाएँ जिन पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा
भावों का पुनर्निर्माण या बंधन मुक्त करना। यह महत्वपूर्ण है-
आइडियोमोटर सिग्नल पहले से ही स्थापित होना महत्वपूर्ण है-
शारीरिक पुनरावृति का निर्धारण और अवलोकन

समाधि की अवस्था को गहरा करने पर प्रतिक्रियाएँ ताकि
चिकित्सक और रोगी के बीच संवादात्मक संबंध
विषय स्पष्ट और अक्षुण्ण बना हुआ है।

सुझाव

अतीत में ऐसे भी समय थे जब आपको ऐसा महसूस हुआ
चिंतित और भयभीत। क्या आपको याद है?
चिंतित होने की भावना, होने की भावना
क्या आप अपने ही विचारों से डरते हैं? [विराम]
अब, याद कीजिए कि उसके बाद क्या हुआ था।
वह एहसास। क्या आपको राहत का वह एहसास याद है?
आपने हर बार सोचना शुरू करने पर इसका अनुभव किया
कि सब कुछ ठीक हो जाएगा—एक एहसास, एक
मुझे लगा कि सब कुछ ठीक चल रहा है,
ऐसा महसूस होना कि सब कुछ ठीक हो जाएगा।
राहत और मुक्ति की एक अद्भुत अनुभूति
चिंता।

समय का प्रत्येक बिंदु एक लेंस की तरह है
जिससे आप अपनी दुनिया को देखते हैं। पहले दिन
स्कूल का माहौल सेमेस्टर के अंत से अलग था।
पहली बार किसी ऑटोमोबाइल के स्टीयरिंग व्हील के पीछे बैठना-
आज की आरामदायक ड्राइव के मुकाबले पित्त का अनुभव अलग था।
आज आपको मिलने वाले कुछ सबसे बड़े सुख शायद
सबसे पहले आशंका का अनुभव किया गया है
या तनाव। अब आप चुन सकते हैं कि आप कैसे।
अतीत या वर्तमान के बारे में जो भी महसूस करना चाहेंगे
जैसे-जैसे आप अधिक गहराई से आराम करते हैं, आपकी स्थिति।
अचेतन मन उपयुक्त लेंस का चयन करता है और
सबसे आरामदायक फ्रेम। कभी-कभी आपको
आप अपनी कल्पना को बता सकते हैं कि आप किस चीज के लिए तैयार हैं।
आनंद लेना शुरू करें। मुझे नहीं पता कि आपके विचार क्या हैं।
आपकी भावनाओं के अनुसार या यदि आपका
अधिक सुकून भरे विचारों के बाद भावनाएँ जागृत होंगी। लेकिन
मुझे पता है कि आप एक सुखद अनुभव का आनंद लेने के लिए तैयार हैं।
परिवर्तन, मुक्ति की एक अद्भुत अनुभूति।

टिप्पणी

इस बिंदु पर, आप निम्नलिखित पर ध्यान केंद्रित करना शुरू करेंगे:
विशिष्ट घटनाओं या स्थितियों को पुनर्परिभाषित करने के लिए
रोगी बेहोशी की अवस्था में है। साथ ही, इस बिंदु पर, यह सुझाव देता है-
घटनाओं का पता लगाने के लिए सुझाव दिए जा सकते हैं।
या परिस्थितियों को पुनर्परिभाषित करने की आवश्यकता है ताकि
लक्षणों को दूर करने के लिए।

तर्कसंगत-भावनात्मक सुझाव
चिंता के बारे में

अल्बर्ट एलिस, पीएच.डी.
न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

संकेत और
मतभेद

ये सुझाव एक लेख से लिए गए हैं।
एक चिंतित महिला रोगी से संबंधित प्रकाशित मामला।
यह मामला दर्शाता है कि कोई भी विचार जो हो सकता है
सचेत अवस्था में व्यक्त की गई बातें भी हो सकती हैं
सम्मोहन की अवस्था में इसे और मजबूत किया गया। ये सुझाव देते हैं-
चिंताग्रस्त लोगों के लिए ये बातें विशेष रूप से उपयोगी हो सकती हैं।
और अति भावुक रोगी, जो हर बात को भयावह बना देते हैं
और वे खुद से बहुत अपेक्षाएं रखते हैं।
अन्य। वे तब भी सुदृढ़ीकरण करेंगे जब एक
संज्ञानात्मक चिकित्सा पद्धति का उपयोग किया जा रहा है
उपचार का हिस्सा। सुझाव के कुछ पहलू-
ये कथन धार्मिक रोगियों के लिए आपत्तिजनक हो सकते हैं, लेकिन
इसे ऐसे व्यक्तियों के साथ उपयोग के लिए संशोधित किया जा सकता है।
सुझाव भी कुछ हद तक लेखक द्वारा दिए गए हैं।
कभी-कभी यह कठोर होता है। कुछ मरीजों को यह पसंद आएगा।
बलपूर्वक; लेकिन जब किसी के साथ काम कर रहे हों
जो व्यक्ति अधिकार के प्रति बहुत प्रतिक्रियाशील होता है, आप शायद उसे कुछ और करना चाहेंगे।
सुझावों को अधिक उदार ढंग से व्यक्त करने के लिए।
सुझावों को टेप रिकॉर्ड कर लिया गया था ताकि उनका उपयोग किया जा सके।
स्व-सम्मोहन, और एक प्रक्रिया के बाद दिए गए थे।
प्रगतिशील शिथिलता प्रेरण। (संपादक)

सुझाव

आपकी आंखें दिन-ब-दिन भारी होती जा रही हैं और
आप खुद को डूबने देना चाहते हैं, आप कोशिश कर रहे हैं
अपने आप को एक गहरे, गहरे, विश्राममय वातावरण में डूबने दें।
अवस्था। आप अपने पूरे शरीर को, विशेष रूप से...
विशेष रूप से आपकी आंखें, और गहराई में जाती हैं और
पूरी तरह से मुक्त, गर्मजोशी भरे, सुखद, लचीले माहौल में और गहराई तक उतरना।
आराम की स्थिति। और अब आप खुद को इसकी अनुमति दे रहे हैं।
और गहराई में जाओ, और गहराई में जाओ, और गहराई में जाओ। तुम पूरी तरह से डूबना चाहते हो।
आराम करो, अपने शरीर को रास्ते से हटाओ और आगे बढ़ो।
गहरा, गहरा, और नीचे, और नीचे, एक में
पूरी तरह से, पूरी तरह से, पूरी तरह से मुक्त और सहज, तनावमुक्त अवस्था।
आप सिर्फ मेरी आवाज सुन रहे हैं,
आपका सारा ध्यान इसी पर केंद्रित है, और आप बस इसी में लगे हैं।

मेरी आवाज सुनना चाहते हैं। और
तुम वही करोगे जो मैं तुमसे करने को कहूंगा, क्योंकि
आप चाहते हैं, आप इसे करना चाहते हैं। आप चाहते हैं
इस विश्राम की अवस्था में बने रहें और पूरी तरह से जागरूक रहें।

मेरी बात मानो और मैं जो कहूँ वही करो क्योंकि
आप ऐसा करना चाहते हैं, आप आराम करना चाहते हैं।
आप अपनी चिंता से छुटकारा पाना चाहते हैं और आप
यह जान लें कि इससे आपको आराम मिलेगा और आप सुन सकेंगे।
आराम करें और सुनें, पूरी तरह से मुक्त और तनावमुक्त अवस्था में चले जाएं।
राज्य।

आप सिर्फ मेरी आवाज पर ध्यान दे रहे हैं और आप
मैं जो कुछ भी तुम्हें बता रहा हूँ, उसे ध्यान से सुनूंगा।
आप मेरी बात ध्यान से सुनेंगे।
मैं आपको बता रहा हूँ। आपको सब कुछ याद रहेगा-
जो बात मैं तुम्हें बताता हूँ। और जब तुम इससे जाग जाओगे
आपको एक शांत, सम्मोहक अवस्था का अनुभव होगा।
बहुत बढ़िया। क्योंकि आपको याद रहेगा।
सब कुछ सुनो और जो कुछ भी सुनो उसका उपयोग करो—इसका उपयोग करो
इसका इस्तेमाल अपनी सारी चिंताओं को दूर करने के लिए करें।
आपकी चिंता। आपको याद रहेगा कि मैंने क्या कहा था।
मैं आपको बताता हूँ और इसे हर दिन इस्तेमाल करें। जब भी आपको लगे
किसी भी बात को लेकर चिंतित होने पर आप दोबारा वही करेंगे-
अब मैं आपको जो बता रहा हूँ, उसे याद रखें।
आराम की स्थिति में, और आप पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करने वाले हैं
इस पर पूरा ध्यान केंद्रित करो और ठीक वैसा ही करो।
हम जिस बारे में बात कर रहे हैं, आराम करें और उससे छुटकारा पाएं।
अपनी चिंता दूर करें, आराम करें और अपनी चिंता से छुटकारा पाएं।

जब भी आपको किसी बात को लेकर चिंता हो,
आपको एहसास होगा कि इसका कारण यह है कि आप
चिंता इसलिए होती है क्योंकि आप खुद से कह रहे होते हैं,
खुद से कहना, “मुझे सफल होना ही है! मुझे सफल होना ही है-”
मुझे यह करना होगा, या मुझे वह नहीं करना होगा!
आप स्पष्ट रूप से देखेंगे और पूरी तरह स्वीकार करेंगे कि आपका
चिंता आपके आत्म-कथन से उत्पन्न होती है।
यह बाहर से नहीं आता। यह नहीं आता
दूसरों से। आप खुद को चिंतित कर लेते हैं।
किसी बात के अच्छे होने की मांग करके या
इसका अस्तित्व नहीं होना चाहिए। यह आपकी मांग ही है जो इसे संभव बनाती है।
आप चिंतित हैं। यह हमेशा आप और आपकी आंतरिक बातचीत ही होती है;
इसलिए आप इसे नियंत्रित कर सकते हैं और इसे बदल सकते हैं।
यह।

आपको एहसास होगा, "मैं खुद को चिंतित कर लेता हूँ-"
मुझे खुद को बेवजह चिंतित करने की जरूरत नहीं है।
अगर मैं अपनी मांगों, अपनी ज़रूरतों, अपनी इच्छाओं को छोड़ दूं, तो
मुझे क्या करना चाहिए, मेरी क्या अपेक्षाएँ हैं। अगर मैं वास्तव में स्वीकार कर सकूँ कि क्या
यानी, चीजों को वैसे ही स्वीकार करो जैसे वे हैं, फिर मैं नहीं करूंगा
चिंतित होना। मैं हमेशा खुद को चिंतित कर सकता हूँ।
अपनी अनिवार्यताओं को त्यागकर, चिंता और तनावमुक्त होकर,

चीजों की चाहत और कामना करके आराम करना।
लेकिन जरूरत नहीं, जिद नहीं, मांग नहीं।
उनके बारे में सोचकर हस्तमैथुन नहीं कर रहा हूँ।"

आप खुद से यही कहते रहेंगे, "मैं कर सकता हूँ।"
मैं चीज़ें माँग सकता हूँ, इच्छा कर सकता हूँ। लेकिन मुझे उनकी आवश्यकता नहीं है।
मुझे जो चाहिए, मुझे उसकी कभी जरूरत नहीं पड़ती!

मुझे किसी चीज की आवश्यकता नहीं है; और मेरे पास कुछ भी नहीं है
मुझे अपनी चिंता सहित कई चीजों से बचना चाहिए। मैं पाना चाहूंगा।
इस चिंता से छुटकारा पाओ। मैं इससे छुटकारा पा सकता हूँ। मैं जा रहा हूँ।
इससे छुटकारा पाने के लिए। लेकिन अगर मैं खुद से कहूँ, "मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए।"
चिंतित हो जाओ! मुझे चिंतित नहीं होना चाहिए! मुझे होना चाहिए
"अगर मैं चिंतित नहीं हूँ!" तो मैं चिंतित हो जाऊँगा।

मुझे कोई नहीं मार सकता। चिंता मुझे नहीं मार सकती।
सेक्स की कमी से मेरी मौत नहीं हो जाएगी। बहुत सारी चीजें हैं।
दुनिया में कुछ अप्रिय चीजें हैं जो मुझे पसंद नहीं हैं,
लेकिन मैं उन्हें बर्दाश्त कर सकता हूँ, मुझे उनसे छुटकारा पाने की ज़रूरत नहीं है।
उन्हें। अगर मैं चिंतित हूँ, तो मैं बहुत ज्यादा चिंतित हूँ।
बुरा! क्योंकि जे मेरे भावनात्मक भाग्य को नियंत्रित करता है –
जब तक मुझे ऐसा महसूस न हो कि मुझे ऐसा करना ही है
मुझे किसी भी चीज में सफल होना है, चाहे कुछ भी हो जाए।
यही बात मुझे अंदर से तोड़ देती है—यह विचार कि मेरे पास है
मुझे सेक्सी दिखना होगा या मुझे सेक्स में सफल होना होगा। या फिर मुझे
मुझे अपनी चिंता से छुटकारा पाना होगा।"
इस टेप को नियमित रूप से सुनने के बाद, आपका जीवन बदल जाएगा।
इन बातों पर सोचना और सोचते रहना है।
जब भी आप चिंतित होंगे, आप चीजों को देखेंगे।
आप खुद को चिंतित करने के लिए क्या कर रहे हैं?
और तुम अपनी मांगों और अपने
अनिवार्यताओं। आप अपने इस विचार का खंडन करेंगे कि "मुझे अवश्य करना चाहिए"
अच्छा करो! मुझे लोगों को प्रभावित करना होगा!
मेरी आलोचना मत करो! यह बहुत बुरा है, जब वे
मेरी आलोचना करो!" तुम खुद से बार-बार यही सवाल पूछते रहोगे,
मुझे अच्छा प्रदर्शन क्यों करना चाहिए? मुझे ऐसा क्यों बनना है?
एक बेहतरीन सेक्स पार्टनर? अगर लोग
मुझे पसंद करते हैं, लेकिन ज़रूरी नहीं। मुझे ज़रूरत नहीं है।
उनकी स्वीकृति। अगर वे मेरी आलोचना करते हैं, अगर वे
मुझे दोष दो, या उन्हें लगता है कि मैं बहुत ज्यादा सेक्सी हूँ,
बेहद बुरा! मुझे उनकी मंजूरी की जरूरत नहीं है।
मुझे यह पसंद है, लेकिन मुझे इसकी ज़रूरत नहीं है। मैं यह भी बनना चाहूंगा।
मुझे कोई चिंता नहीं है, लेकिन ऐसा कोई कारण नहीं है कि मुझे चिंतित होना चाहिए।
हाँ, ऐसा कोई कारण नहीं है कि मुझे ऐसा होना ही चाहिए। बस बात इतनी सी है।
बेहतर। इनमें से किसी भी चीज़ में मैं असफल नहीं हूँ।
मुझे मार डालोगे।

और जब मैं मरूंगा, जैसा कि अंततः होना ही है, तो मैं मर जाऊंगा!
मृत्यु भयानक नहीं है। यह भावनाओं के अभाव की अवस्था है।
यह बिल्कुल वैसी ही स्थिति है जैसी मेरी पहले थी।
अगर मेरा जन्म हुआ होता, तो मुझे कुछ भी महसूस नहीं होता। इसलिए मैं निश्चित रूप से
उससे डरने की जरूरत नहीं है!

और अगर मैं बहुत चिंतित हो जाऊं और पागल हो जाऊं,
यह उतना बुरा नहीं है। अगर मैं खुद से कहूँ, 'मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए'
पागल हो जाओ! मुझे पागल नहीं होना चाहिए!' फिर मैं बनाऊंगा
मैं खुद पागल हूँ! लेकिन अगर मैं पागल भी हूँ, तो मैं हूँ।
पागलपन! मैं इसे बर्दाश्त कर सकता हूँ, भले ही मैं मानसिक रूप से बीमार हूँ।
अस्पताल। मैं जाइव डांस कर सकता हूँ और खुद को निराश नहीं करता।
इसके बारे में। कुछ भी भयानक नहीं है, भले ही लोग
मुझे पसंद नहीं करते, तब भी जब मैं मूर्खतापूर्ण हरकतें करता हूँ।
जब मैं बहुत चिंतित होती हूँ तब भी! कुछ भी भयानक नहीं होता।
अरे! मैं इसे बर्दाश्त कर सकता हूँ! यह बस एक झंझट है!

अब आपको यही सोचना है।
अपने रोजमर्रा के जीवन में। जब भी आपको चिंता हो।

किसी भी चीज़ के बारे में, आपको वही देखने को मिलेगा जो आप देख रहे हैं।
अगर आप चिंतित हैं, तो आपको एहसास होगा कि आप
वे कुछ मांग कर रहे हैं, कह रहे हैं, "ऐसा होना ही चाहिए।"
तो! मुझे ठीक होना ही होगा! मुझे कोई गलत काम नहीं करना चाहिए।
बात! मुझे चिंतित नहीं होना चाहिए!" और आप
मैं रुककर कहूंगा, "आप जानते हैं—मैं नहीं
उस बकवास की जरूरत नहीं है। अगर ये चीजें होती हैं, तो वे
ऐसा हो सकता है। यह दुनिया का अंत नहीं है! मैं चाहूँगा कि
चिंतामुक्त रहो, मैं लोगों के साथ अच्छे संबंध रखना चाहता हूँ।
मैं अच्छा सेक्स करना चाहती हूँ, लेकिन अगर नहीं तो नहीं!
मुश्किल है! लेकिन यह सब कुछ का अंत नहीं है। मैं कर सकता हूँ।
असफलताओं के बावजूद हमेशा खुश रहो।
और झंझटें। अगर मैं मांग नहीं करता, अगर मैं ज़िद नहीं करता,
अगर मैं यह न कहूँ, 'मुझे करना ही होगा, मुझे करना ही होगा!' तो 'जरूरत' जैसी बातें करना पागलपन है।
मेरी इच्छाएँ ठीक हैं। लेकिन, फिर से, मुझे इसकी आवश्यकता नहीं है।
मुझे यही चाहिए। अब आपको यही करना है।
अपने दैनिक जीवन में काम करते रहें।

आप अपने दिमाग का इस्तेमाल करते रहेंगे, अपने
सोचने की क्षमता, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, एकाग्रता बनाए रखने की क्षमता
अपनी चिंता से उसी तरह छुटकारा पाना जैसे आप हैं
अभी ध्यान से सुनो और एकाग्र रहो।
आपकी एकाग्रता धीरे-धीरे बेहतर होती जाएगी।
आप अपने जीवन पर अधिकाधिक नियंत्रण प्राप्त करने वाले हैं।
अपने विचारों और भावनाओं को। आप वास्तविक बने रहेंगे।
यह मानते हुए कि आप अपनी चिंता खुद पैदा करते हैं, आप उसे बनाते हैं
आप खुद परेशान हो रहे हैं, और आपको ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है।
आपको ऐसा बार-बार करने की आवश्यकता नहीं है। आप हमेशा ऐसा कर सकते हैं।
अपनी चिंता छोड़ दो। तुम हमेशा बदल सकते हो।
आप हमेशा आराम कर सकते हैं, और आराम कर सकते हैं, और आराम कर सकते हैं, और
किसी को भी गंभीरता से न लें, किसी भी बात को ज्यादा गंभीरता से न लें।
वास्तव में।

आपको यही याद रखना है और
जब आप इस आराम की अवस्था से बाहर निकलें तो काम करना शुरू करें।
यही विचार है जिसे आप अपने साथ लेकर जाएंगे।
दिन भर, हर दिन: "जे मुझे नियंत्रित करता है। मुझे ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है।"
मैं किसी भी बात से परेशान हो जाता हूँ। अगर मैं परेशान हो जाता हूँ

मुझे भी बुरा लगा। मैं कुछ समय के लिए परेशान महसूस कर सकता हूँ, लेकिन
इससे मेरी जिंदगी बर्बाद नहीं होगी और न ही मेरी मौत होगी। और मैं हो सकता हूँ।
खुद को नीचा दिखाए बिना चिंतित हुए, बिना
कहते हुए कि 'मुझे चिंतित नहीं होना चाहिए!' कभी-कभी मैं ऐसा करूँगा
मैं खुद को चिंतित कर लेता हूँ, लेकिन मैं इसे छोड़ सकता हूँ।
अगर मैं खुद को चिंतामुक्त रखने की मांग नहीं करता, तो मुझे चिंता होती रहेगी।

और आप दिन-ब-दिन बेहतर होते जाएंगे।
इस तर्कसंगत तरीके से सोचने के बारे में। आप
अपने ऊपर अधिक नियंत्रण प्राप्त करें। कभी भी घातक रूप से नहीं।
नियंत्रण, क्योंकि कोई भी कभी भी पूरी तरह से नियंत्रण में नहीं होता।
चिंतामुक्त। लेकिन आप खुद को बहुत कम चिंतित बना लेंगे।
जब आप चिंतित हों और इसके साथ जीने में सक्षम हों
चिंता होती है। और अगर आप इसके साथ जीना सीख लें, तो यह दूर हो जाएगी।
अगर आप इसके साथ जीना सीख जाएंगे तो यह अपने आप ठीक हो जाएगा। कुछ भी निश्चित नहीं है।
भयानक, चिंता भी नहीं। यही तो तुम हो।

मुझे इसका एहसास होगा और मैं इसके बारे में सोचता रहूंगा।
जब तक आप सचमुच, सचमुच इस पर विश्वास न कर लें।

अब आपको अच्छा, स्वतंत्र और गर्म महसूस हो रहा है और
पूरी तरह से आराम। कुछ ही मिनटों में मैं आपको बताने वाला हूँ।
आपको इस आरामदेह, सम्मोहक अवस्था से बाहर आना होगा।
तब आपका दिन अच्छा गुजरेगा। आपको अच्छा महसूस होगा।
जब आप इस स्थिति से बाहर निकलेंगे तो सब ठीक हो जाएगा।
आपको सम्मोहन का कोई दुष्प्रभाव नहीं होगा।
तुम्हें मेरी कही हर बात याद रहेगी और
मैं इसका इस्तेमाल करने का प्रयास जारी रखूंगा। और आप खेलेंगे।
अगले 30 दिनों तक हर दिन इस टेप को देखें।
जब तक आप सचमुच विश्वास नहीं कर लेते, तब तक इसे हर दिन सुनेंगे।
इसका पालन करें। अंततः आप सक्षम हो जाएंगे।
इसके निर्देशों का पालन करें और सोच-समझकर बाहर निकलने का रास्ता खोजें।
चिंता से और होने की चिंता से
टेप के बिना बेचैनी हो रही है।

तब आप स्वयं को इससे मुक्त कर सकेंगे।
चिंता को अकेले ही दूर करें। आप हमेशा आराम कर सकते हैं और
आप जो चिंता-विरोधी तकनीक सीखेंगे, उसका उपयोग करें।
टेप सुन रहा हूँ। आप हमेशा स्वीकार कर सकते हैं।
अपनी चिंता से खुद को संभालें और दूसरों को बताना बंद कर दें।
खुद से कहो, “मुझे चिंतित नहीं होना चाहिए! मुझे चिंतित नहीं होना चाहिए!
चिंता! बस अपने आप से कहो, "मुझे चिंता पसंद नहीं है-"
मैं इसे छोड़ने के लिए काम करूंगा। मैं इस पर विजय प्राप्त करूंगा।
खुद पर नियंत्रण रखना, अपनी भावनात्मक इच्छाओं पर नियंत्रण रखना-
बहुत छोटा। मैं हमेशा आराम कर सकती हूँ, खुद को सहज महसूस करा सकती हूँ।
और स्वतंत्र और सुखद, जैसा कि मुझे अभी महसूस हो रहा है, दूर चले जाओ
कुछ समय के लिए चिंताओं से मुक्ति मिलती है और फिर चिंतामुक्त महसूस होता है।
लेकिन मैं पहले खुद को अधिक शालीनता से स्वीकार कर सकती हूँ।
मेरी चिंता से लड़ने की बेताब कोशिश बंद करो।
और खुद को यह कहना बंद कर दूं कि चिंतित होना बहुत बुरा है।
फिर मैं अपनी मूल चिंता में वापस जा सकता हूँ और
असफलता को लेकर नकारात्मक बातें करने से इनकार करके इससे छुटकारा पाएं।

और मेरे तर्कहीन विश्वासों का जोरदार खंडन करते हुए,
मुझे अच्छा प्रदर्शन करना ही होगा! मुझे अस्वीकृत नहीं किया जाना चाहिए।

तनाव कम करने वाली समाधि: ए
प्रकृतिवादी एरिक्सोनियन
दृष्टिकोण

एलेनोर एस. फील्ड, पीएच.डी.

टार्ज़ाना, कैलिफ़ोर्निया

परिचय

निम्नलिखित प्रेरण प्रक्रिया का उपयोग किया जाता है
निम्नलिखित प्रक्रिया:

1. ध्यान केंद्रित करना

दृष्टिकोण।

2. पूर्व-स्थापित धारणाओं और पुरुषों को जगाना-
कुल प्रक्रियाएं।

3. प्राकृतिक अवशोषण और प्राकृतिक का उपयोग करना
प्रक्रियाएँ।

4. प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग करना।

5. अवचेतन अधिगम प्रक्रिया (शैक्षिक)
अनुभव)।

6. वियोग, प्रत्याशा, भ्रम आदि का प्रयोग-
सियोन, अन्वेषण, दोहरी बाध्यताएँ, सार्वभौमिक
अनुभवों–संयोगों का पृथक्करण-
चेतन और अचेतन मन, रूपक।

भीतरी–आंतरिक दृष्टिकोण-

सुझाव

मैं आपसे कुछ मिनट का समय निकालने का अनुरोध करता हूँ।
आराम से बैठ जाइए। शायद आपको
आप अपने जूते उतारना चाहते हैं, और आप ऐसा कर सकते हैं।
वो भी। और... मुझे सच में नहीं पता...
इस समय आपकी आंखें यही देखना चाहती हैं।
आप दीवार पर कोई जगह ढूंढना चाह सकते हैं
आराम से देखें–किसी चीज को घूरें नहीं।
लेकिन बस इसे केंद्र में रहने देना।
आपके दृश्य क्षेत्र के बारे में... और आश्चर्य हो रहा है
आगे क्या होने वाला है. . . . शायद आप
बस बंद कर देने में ज्यादा सहज महसूस हो रहा है...
आपकी आंखें शांतिपूर्ण ढंग से –और या तो
आप इसे जिस तरह से करते हैं, मैं बस आपसे यह चाहूँगा कि...
अपने आप को... बस इस विचार पर ध्यान केंद्रित करने दें...

आरामदायक होना–और ऐसे कई मौके आए हैं
समय–कई स्थान–कई परिस्थितियाँ-
उन अनुभवों के बारे में जहां आपने इतना आराम महसूस किया हो-
सक्षम, जिसके लिए इसके अलावा और कुछ भी मायने नहीं रखता था
आराम–और आप शायद अब उनके बारे में सोच रहे होंगे–
और अपने अवचेतन मन को...
आपके सामने प्रस्तुत है... एक ऐसी ही स्थिति-
टीआईओएन... जहाँ आपने वास्तव में अनुभव किया
शारीरिक और मानसिक आराम की अनुभूति।

और आप याद कर सकते हैं... और पुनः...
सभी संवेदनाओं का अनुभव करें – सभी दृश्यों का –
वो आवाज़ें–वो भावनाएँ... जो इनके साथ जुड़ी होती हैं
बेहद आरामदायक महसूस करना–और आप ऐसा कर सकते हैं
याद कीजिए कि आपने पहली बार यह अनुभव कहाँ किया था-

ENCED... गहन विश्राम का अनुभव...
अपने शरीर को ढकना–हर एक एहसास
आपके शरीर के उस हिस्से की मांसपेशियां ढीली हो रही हैं
ऊपर उठो–और बस सब कुछ छोड़ दो–और एक सपाट सतह पर लेट जाओ जैसे...
ढीला रबर बैंड–बहुत अधिक शिथिल–और
बहुत संभावना है कि आपके शरीर का वह हिस्सा जो
सबसे ज्यादा जरूरत इस आराम की, इसे दोबारा अनुभव करने वाले लोग होंगे।
सबसे पहले–और उस हिस्से की हर नस में होने वाली अनुभूति।
आपका शरीर एकदम शांत हो जाता है...
शांतिपूर्ण–जो कुछ भी करना नितांत आवश्यक है, उससे अधिक कुछ भी न करना।
यह बिल्कुल आवश्यक है–और आप आश्चर्यचकित हो सकते हैं...
वह विश्राम किस दिशा में आगे बढ़ेगा
आपके शरीर के माध्यम से–चाहे आप इसका अनुभव करें या नहीं
एकदम से... जैसे सुख और शांति की धारा बह रही हो-
पूरी तरह से आपके भीतर से गुजर रहा है। और जल्द ही आपको मिल जाएगा।
यह एहसास कि... आपको होना भी नहीं है
अब आपको इसकी जानकारी नहीं है। आप बस इसे स्वीकार कर सकते हैं...
स्वयं को उस विश्राम का हिस्सा बनाएं...
क्योंकि यह... आपका हिस्सा बन जाता है।

और यह आपके लिए बहुत दिलचस्प होगा
खुद पता लगाएँ कि आप... नहीं
मेरी बात सुनने की भी जरूरत नहीं है... क्योंकि क्या
आपका चेतन मन अब जो करता है वह बिल्कुल भी नहीं है
महत्वपूर्ण... शायद... आपका विवेक
मन बस यही चाहता है... कि किसी कोने में दुबक जाऊं और
थोड़ी देर के लिए सो जाओ–या जितना हो सके उतनी दूर चले जाओ
पसंद–ठीक वैसे ही जैसे आप बचपन में स्कूल में करते थे
जब आप कक्षा में बैठे और देखा
खिड़की से बाहर... और अपने मन को अनुमति दी
कक्षा से जितना दूर हो सके उतना दूर भटकना
आपको मिल सकता है–कोई ऐसी जगह जहाँ आप रहना पसंद करेंगे–और
आप इस बात को समझने से चूक गए कि क्या कहा जा रहा था–और यह
इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि आपका अवचेतन मन
मन हर उस चीज़ को ग्रहण कर रहा था जो

जैसा कि कहा जा रहा है... जैसा कि अभी हो रहा है–और आपका
अवचेतन मन यहाँ मौजूद है
मैं–और यह मुझे सुन सकता है~और पुनः-
अपने समय में उत्तर दें-
अपना... आरामदायक तरीका।

आप जो भी हैं, उसका आनंद ले सकते हैं।
अनुभव कर रहे हैं और–अभी इसी वक्त...आप इसका आनंद ले सकते हैं।
आनंद, चाहे वह भारीपन हो या हल्कापन–
गर्माहट या ठंडक–और उन्हें रहने दो-
यह आपके विश्राम और आराम का हिस्सा बन जाता है।
आप जितनी गहराई तक जाना चाहें, जा सकते हैं–इस कीमत पर।
समय–जो भी आपका उप-अनुबंध हो–
वैज्ञानिक सोच आपकी मदद करने के लिए कुछ करना चाहती है...
इस अनुभव का आनंद लें। और शायद आप सफल भी हो जाएं।
उस अनुभव का आनंद लें जिसमें आप इतनी गहराई तक उतरते हैं।
ऐसी समाधि की अवस्था जिसमें आपको ऐसा प्रतीत होता है कि आप बस...
शरीर रहित संपूर्ण मन–एक तैरता हुआ मन
अंतरिक्ष और समय में–पूरी तरह से स्वतंत्र–सक्षम
जब चाहे और जहाँ चाहे जा सकता है–
यह सही है।

और मुझे आश्चर्य है कि आपका अवचेतन मन क्या सोचता है।
मेरा मन अभी यह जानना चाहता है कि क्या
यह उन दरवाजों को खोलना चाहता है—शायद एक नज़र डालने के लिए
कोने में स्थित फ़ाइल अलमारियों के माध्यम से
वह अद्भुत डेटा प्रोसेसिंग सिस्टम-
टीईएम यानी आपका दिमाग। खोजबीन कर रहा है
फाइलों और चीजों की जांच करना जो... रहती हैं
जिस तरह से वे हैं—जिन चीजों को ठीक करने की जरूरत है—
दिनांकित—क्या मिटाना है—कौन सी वस्तुएँ
इसे खत्म किया जा सकता है—और यह बहुत सुकून देने वाला है।
ताकि आप स्वयं इसका पता लगा सकें...
जिसे... आप सचमुच... छोड़ सकते हैं...
आपको जिसकी आवश्यकता नहीं है—और आपका सबकॉन्ट्रैक्टर-
बुद्धिमान मन यह कार्य स्वयं कर सकता है।
समय...और...अपने ही तरीके से~—और
आप और भी अधिक आराम से विश्राम करना जारी रख सकते हैं।
बस इतना जानना... कि आप भरोसा कर सकते हैं
आपका अवचेतन मन उन चीजों को करने के लिए प्रेरित करता है।
जो करने की आवश्यकता है।

आप अपने जीवन की खोज शुरू कर सकते हैं...
ऐसी क्षमताएं... जिनके बारे में आपको कभी संदेह नहीं था-
मुझे उम्मीद थी कि आपके पास ये सब होगा—जो हमेशा से मौजूद रहा है
समय निकालिए—और खुद पता लगाइए...बहुत...
गहरी... इस बात का एहसास कि आप वास्तव में कौन हैं और क्या हैं—
और आप क्या-क्या करने में सक्षम हैं...
उन चीजों के बारे में—शायद आपको जानकारी ही नहीं थी।
उनमें से पहले—लेकिन आपका अवचेतन मन
मन उन्हें उपलब्ध करा सकता है

आपको... उस समय जब आपको उनकी आवश्यकता हो।
बिल्कुल सही — और आप आगे बढ़ते रह सकते हैं-
बहुत आराम से आगे बढ़ रहे हैं... आप जहाँ भी हों
समय और स्थान में हैं — बस आनंद ले रहे हैं
कुछ भी न करने की शांति
खासकर अभी।

और मुझे आश्चर्य है कि क्या आप इस बात पर ध्यान देना शुरू कर देंगे।
आपके आसपास के वातावरण में कुछ बदलाव आया है—
शायद और अधिक चमकदार हो रहा है — और अधिक पारदर्शी-
अभिभावक—आपके चारों ओर हर दिशा में घूम रहा है-
जहां तक आप देख सकते हैं... और वह
आपके आसपास का वातावरण एक अलग ही ऊर्जा बिखेर रहा है।
हर पल आप जिस शांति का अनुभव कर सकते हैं

आपकी इंद्रियों में से एक—एक शांति...गति-
आपके चारों ओर... और आपके ऊपर...
धीरे-धीरे... तुम्हारे हर रेशे में समाते हुए
तब तक... जब तक आपको यह अहसास न हो जाए कि बस इतना ही काफी है
इसके अलावा और कुछ भी मौजूद नहीं है...
आप... सिवाय उस शांति के—गहरी भावना के

शांति—भारहीन निलंबन और

आपको लगता है कि सारा दबाव दूर हो गया है – कुछ भी नहीं बचा है
सोचो... और करने के लिए बिल्कुल कुछ नहीं है
बस अपने आप को वैसे ही रहने दो—और उससे भी गहरे स्तर पर।
इस स्तर पर, अपने अस्तित्व की अनुभूति का अनुभव करें –
आप कौन हैं—आप क्या करने में सक्षम हैं—वही बनें।
अपने भीतर के भावों के प्रति अधिक जागरूक होना
संसाधन—और अब आप अनुमान लगा सकते हैं-
उन पुनः खोजे जाने के आनंद का अनुभव करें-
स्रोत और आप क्या कर सकते हैं-
इनका इस्तेमाल अपनी मदद के लिए करें... और
अन्य लोग भी...

और अब, अगले कुछ मिनटों के लिए—आप
आप खुद को और भी अधिक आराम करने की अनुमति दे सकते हैं।
गहराई से—जैसे आपका अवचेतन मन
यह अपने महत्वपूर्ण कार्य को जारी रखता है।
आपके लिए शुरू किया गया—और भी बेहतर स्थिति तक पहुंचने के लिए काम कर रहे हैं
गहरी समझ—और जब भी आपका
अवचेतन मन... समाप्त हो चुका है...
इस समय इसे जो करने की आवश्यकता है—यह अपना रास्ता खोज लेगा
आपको बताने का मेरा अपना तरीका—और आपके
अपने समय पर—अपनी गति से—और केवल तभी जब
आपका अवचेतन मन आपके द्वारा किए जाने के लिए तैयार है
तो—आप धीरे-धीरे वापस लौटना शुरू कर सकते हैं—
आसानी से—आप जहाँ कहीं भी रहे हों—
अपने आप को पुनः उन्मुख करना... इस समय—इस
स्थान—और भावना के प्रति जागरूक हो जाओ... बहुत
तरोताज़ा—सतर्क—आरामदायक—और साथ में
बहुत गहरी अनुभूति... समायोजित होने की।

पूर्ण किया गया... कुछ ऐसा जो बेहद महत्वपूर्ण हो।
महत्व—सिर्फ आपके लिए—और आप ऐसा नहीं करेंगे
जब तक आपका अवचेतन मन तैयार न हो जाए...
आपके लिए... ऐसा करना।

बंद दराज रूपक

ब्रायन एम. अल्मन, पीएच.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

डॉन एक बड़ी प्रिंटिंग कंपनी में सेल्समैन है।
उनकी चिंता और तनाव एक कंपनी से उत्पन्न होते हैं।
दिनभर में कई स्रोतों से जानकारी प्राप्त होती है। "मैं वास्तव में
लगभग आठ या दस बार समाधि जैसी अवस्था में जाना पसंद है।
"कुछ दिनों में," डॉन ने बताया। "अधिकांश दिनों में
मुझे ऑफिस में ही दिक्कतें आती हैं। अब मैं
मेरी डेस्क के निचले बाएँ कोने में यह दराज है।
उन समस्याओं के लिए।"

डॉन ने जो किया है, उससे उसने खुद को संकेत दिए हैं।
आत्म-सम्मोहन की अवस्था में, जब भी कोई समस्या उत्पन्न होती है
अगर कोई ऐसी बात सामने आती है जिससे उसे तनाव होता है, तो वह अपना तनाव उस पर डाल देगा।
उस दराज में। मैं उसका नाम लिखता हूँ।

व्यक्ति या खाता या आपूर्तिकर्ता या कभी-कभी
बस एक शब्द जो समस्या का वर्णन करता है। फिर मैं
दो गहरी सांसें लें, दराज खोलें और
कागज की पर्ची और अपनी भावनाओं दोनों को एक तरफ रख दो।
तनाव का। कभी-कभी मैं धड़कन को भी दूर कर देता हूँ।
मुझे ऐसा लग रहा है कि इसका मतलब है कि सिरदर्द होने वाला है।
"जब मैं दराज बंद करता हूँ," डॉन ने कहा। "जब मैं दराज बंद करता हूँ तो मैं
इसे सब वहीं छोड़ दो।

वह सप्ताह में एक बार पुरानी पर्चियों को फेंक देता है।
कागज और नई शांति के लिए जगह बनाता है और
शांत प्रतिक्रियाएँ। उसके पास एक फ़ोल्डर भी है।
जब वह किसी स्थिति में होता है तो उसके लिए ब्रीफकेस।
फील्ड।

आप इस तकनीक को निम्नलिखित के लिए अपनाना चाह सकते हैं:
खुद ही। अपनी ड्रेसर में से एक दराज चुनें।
घर पर हो या ऑफिस में आपकी डेस्क पर। इसे एक ऐसी जगह बनाएं
अपनी चिंताओं और तनाव को दूर करने के लिए, और जब
आप दराज बंद करते हैं, आप अपना अनावश्यक सामान छोड़ देते हैं-
वहाँ तनाव का विशेष ध्यान रखें। अपनी कल्पना और दृश्य-कला का प्रयोग करें।
दूरी की भावना को सुदृढ़ करने के लिए
आपके और तनाव के बीच। [मरीज को भी
कल्पना कीजिए कि आप तनावों को एक दराज में बंद करके रख रहे हैं।
सम्मोहन। (£d.)]

जो संकोच करता है, वह खो जाता है:
निर्णय लेने के लिए रूपक

माइकल डी. यापको, पीएच.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

परिचय एवं संकेत

निर्णय प्रक्रिया को सुगम बनाने के लिए एक अप्रत्यक्ष रणनीति-
दुविधा का निर्माण करना और उससे मुक्ति पाना इसमें शामिल है
सत्य को स्पष्ट करने वाले रूपकों का प्रयोग,
"जो संकोच करता है, वह खो जाता है।" यह उपमा इस प्रकार है:
किसी को प्रेरित करने के लिए एक माध्यम के रूप में उपयोग किया जाता है
बाहरी परिस्थितियों से पहले कार्रवाई करने का आंतरिक निर्णय-
दृष्टिकोण बाधा उत्पन्न करते हैं। निम्नलिखित एक उदाहरण है।
इस तरह के रूपक का।

METAPHOR

मेरे एक दोस्त को हाल ही में एक परेशानी का सामना करना पड़ा।
यह अनुभव वास्तव में बहुत शिक्षाप्रद था...
कई स्तरों पर... वह चाहता था कि

नई नौकरी ढूंढो... ऐसी नौकरी जिसमें अधिक वेतन मिले और
इससे उन्हें बहुत प्रतिष्ठा मिली... उन्होंने आवेदन किया
एक नौकरी... जिसमें दूसरे स्थान पर जाना शामिल था
शहर...। वह इसे बहुत बुरी तरह चाहता था... लेकिन था
चीजों को साकार करने के लिए आगे बढ़ने को लेकर अनिश्चित
कलम... और उसने सोचने के लिए एक सप्ताह का समय मांगा।
प्रस्ताव समाप्त हो गया... और वे विनम्रतापूर्वक सहमत हो गए।
निर्णय लेने में एक सप्ताह लग सकता है... और एक सप्ताह का
उसकी भावनाओं में उतार-चढ़ाव जारी रहा।
और जब उन्होंने एक हफ्ते बाद उसे फोन किया-
उसने पूछा कि क्या उसे तीन और मिल सकते हैं।
निर्णय लेने के लिए दिन... और जब वे
तीन दिन बाद उसने उसे फोन किया और पूछा कि क्या वह ऐसा कर सकता है।
उनके पास फैसला करने के लिए एक और दिन है... और वे...
उन्होंने हल्के से सहमति जताई कि उन्हें एक और दिन मिल सकता है।
निर्णय लें... और जब उन्होंने उसे अगला बुलाया
सुबह जब मैंने उससे उसका जवाब पूछा, तो मैंने पूछा कि क्या
वह उन्हें उसी दिन बाद में बता सकता था... और वे
उन्होंने अभद्र तरीके से उसे बताया कि उन्होंने नौकरी दे दी है
कोई और व्यक्ति जाहिर तौर पर अधिक उत्साही है
इस अवसर के बारे में... और वह काफी
वह नौकरी चाहता था इसलिए परेशान था, लेकिन उसने ऐसा किया
वह खुद डरा हुआ है... बहुत सारी चीजों के बारे में सोच रहा है
तुरंत करने के लिए... यह जानने के बजाय कि वह कर सकता था
आगे बढ़ो, काम करो और एक-एक दिन करके जियो...

और एक समय ऐसा आता है जब कार्रवाई करनी पड़ती है...
इससे पहले कि मौका हाथ से निकल जाए...

टिप्पणी। कोई भी रणनीति जो स्थिति को बदल देती है-
सकारात्मक दृष्टिकोण से दुविधा के पक्षाघात को दबाना
दिशा-निर्देश से पहचान में भी सुविधा होगी
अपने स्वयं के निर्णय लेने की क्षमता
की ओर से। उपरोक्त उपमा में, व्यक्ति हार जाता है।
पक्षाघात के कारण मिला अवसर, अक्षमता के कारण नहीं।
योग्यता। यह संदेश उन बातों को भी संबोधित करता है।
एक वैश्विक विचार पैटर्न, यानी अत्यधिक
स्वयं को इसमें शामिल सभी बातों के साथ। ग्राहक
इस प्रकार वे यह सीख सकते हैं कि ध्यान केंद्रित करने के बजाय
खोने के डरावने पहलुओं
आगे बढ़ते हुए, वह देख सकता है कि क्या होगा।
एक ही जगह पर बने रहने से नुकसान हुआ।

घबराहट को कम करना

मार्लीन ई. हंटर, एम.डी.

वैंकूवर, ब्रिटिश कोलंबिया, कनाडा

परिचय

कई सम्मोहन चिकित्सक इसमें अनिच्छुक होते हैं-

समाधि की अवस्था में रोगियों के साथ बातचीत करें। तकनीकों के साथ
हालांकि, यह एक इंटरैक्टिव ट्रान्स है।
इससे चिकित्सक को जानकारी प्राप्त करने में सहायता मिलती है
लक्षण समूह के प्रत्येक भाग के बारे में। इस प्रकार
बातचीत से प्राप्त प्रतिक्रिया से
इससे रोगी के लिए अधिक व्यक्तिगत उपचार संभव हो पाता है।
(संपादक)

सुझाव

मैं आपको एक ऐसा तरीका बताने जा रहा हूँ जिससे
आपको कुछ उपकरण तुरंत उपलब्ध हो सकते हैं।
चिंता के दौरे से राहत दिलाने के लिए आपका धन्यवाद। [‘तुरंत-
किसी भी घबराहट के समय 'तुरंत उपलब्ध' की आवाज़ अच्छी लगती है।
पीड़ित!]

आप जानते हैं कि यह हम सभी के लिए कितना दुखद है।
अचानक ऐसा महसूस होने लगा है कि कुछ होने वाला है, इसलिए कुछ करना होगा।
एक तरह से पट्टी की तरह, जिसे आप लगा सकते हैं
उस भावना से तुरंत राहत पाने के लिए इसका उपयोग करें—यानी

बहुत ही सुकून देने वाला। मैं वर्णन करने जा रहा हूँ।
ऐसी स्थिति।

ऐसा करना सीखने के लिए, मैं सुझाव देता हूँ
कि यहाँ, अभी, जब आप यहाँ पूरी तरह सुरक्षित हैं
मेरे कार्यालय में सम्मोहन के दौरान, आप स्वयं को अनुमति देते हैं
उन हमलों में से एक कैसा महसूस होता है, यह महसूस करें; लेकिन आप
यह भावना को केवल उतनी ही सीमा तक सीमित कर सकता है जितनी कि संभव है।
इस समय आपको ऐसा महसूस करना ठीक है। [व्यवस्था करना]
सुरक्षित ढांचा।]

सम्मोहन अद्भुत है, आप जानते हैं, क्योंकि
आप ये प्रतिबंध लगा सकते हैं। आप सुरक्षित हैं।
मेरे कार्यालय में ही; बस अपने आप को महसूस करने दें कि एक व्यक्ति क्या महसूस करता है।
उन पैनिक अटैकों में से एक ऐसा लगता है, जैसे यह जानना कि
आप उन भावनाओं को केवल उसी तक सीमित कर सकते हैं जो भी हो।
ठीक है, जो भी संभव लगे। बिल्कुल सही।

लेकिन जो भी आपको ठीक लगे, उसे महसूस करने दें।
पूरी तरह से आकलन करें और विशेष ध्यान दें।
सबसे पहले क्या होता है। शायद पहली चीज जो आप
आपको अपनी छाती में हल्की सी फड़फड़ाहट महसूस हो रही है, या आपकी
पेट; शायद आप अपनी सांस लेने में कुछ बदलाव महसूस कर रहे हों।
आपका हृदय बदल रहा है या आपकी हृदय गति बदल रही है।
लोगों को सिर में थोड़ा तनाव महसूस होता है, या आपके
पेट में गुड़गुड़ हो रही है; शायद आपके हाथ भी गुड़गुड़ाने लगें।
नम। [पैनिक अटैक से पीड़ित सभी लोगों में]
इनमें से कुछ, या शायद अधिकांश लक्षण;
इससे विषय को यह आश्वासन मिलता है कि आप जानते हैं कि वह कैसे है।
या उसे ऐसा लगता है।]

बस अपने आप को अपनी निजी संतुष्टि का अनुभव करने दें।

उन परिस्थितियों के लिए भावनाओं का जाल, याद रखें-
आप इसे केवल उसी तक सीमित कर सकते हैं जो भी हो।
आपको यहां अच्छा महसूस हो रहा है, यह जानते हुए कि
आप सुरक्षित हैं। लेकिन जो भी ठीक लगे, खुद को वैसा ही करने दें।
उस भावना को पूरी तरह से महसूस करें।

फिर जब आप उस स्तर तक पहुँच जाते हैं
चाहे जो भी राशि हो, उसे अपने पास रखो—बस अपने पास रखो
यह— —अहा, आपके लिए अच्छा है। अब, थोड़ा-थोड़ा करके और
एक-एक करके, प्रत्येक लक्षण को उलटें। शुरू करें
अपनी सांसों के साथ। सांस लेना एक ऐसी चीज है।
जिसे हम जानबूझकर बदल और विनियमित कर सकते हैं, इसलिए
यह शायद शुरुआत करने के लिए सबसे अच्छी जगह है। [अपने पर नज़र रखें]
विषय पर ध्यानपूर्वक विचार करें—समय का महत्व है।]
अपनी सांसों को आराम से चलने दें, बस ध्यान केंद्रित करें।
अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करो—यही तो मूल विचार है।
इसे कैसे करना है, बिल्कुल सही।

जैसे ही आपकी सांसें सामान्य होने लगती हैं
जब आप फिर से अपने आरामदायक क्षेत्र में आ जाएंगे, तो आप देखेंगे कि आपका
दिल की धड़कन भी ऐसा ही करने लगी है।
क्योंकि सांस लेना और दिल की धड़कन एक साथ चलती हैं।

जब आपकी सांस लेने में फिर से सहजता हो जाए,
थोड़ा और इंतजार करें; और जब आपकी हृदय गति
जब आपको फिर से सहज महसूस हो, तो अगला विकल्प चुनें।
एक कारण—शायद आपके हाथों में होने वाली बेचैनी की अनुभूति हो सकती है,
या शायद पेट में चल रही बेचैनी को दूर करना—
यही विचार है; गर्दन के पीछे वहाँ
अब—जी हां, हर एक को अलग-अलग रिलीज़ करना।
जब तक सब कुछ सामान्य नहीं हो जाता, तब तक बारी-बारी से यही प्रक्रिया चलती रहेगी।
फिर से। देखा? आपको ठीक से पता है कि कहाँ रखना है।
आपके हाथ। बस इतना ही। जब सब कुछ आसान हो।
फिर से गहरी सांस लें और आराम से लेट जाएं।
कुर्सी पर आराम से बैठा हुआ। [यह मरीज हिल गया]
उसने अपने हाथों को अपनी गर्दन पर रखकर खुद को तसल्ली दी। हमेशा।
मरीज जो भी करता है, उसका सकारात्मक रूप से उपयोग करें।
रास्ता।]

ज़रा सोचिए कि आपने इन सबमें क्या सीखा है।
पिछले कुछ मिनटों में। आपने कम से कम दो बातें सीख ली हैं।
बहुत महत्वपूर्ण बातें: पहली यह कि आप जानते हैं
अपने हाथों से क्या करना है, बिलकुल सही-सही।
उन्हें कहाँ रखना है, और वह जगह ठीक कहाँ है
मामला तुम्हारे हाथ में है; तुम बिल्कुल जानते हो कि क्या करना है।
अपना ध्यान कहाँ केंद्रित करना है। [अहंकार-
मजबूती प्रदान करना।] दूसरी बात जो आपके पास है
आपने यह सीखा है कि आप यह कर सकते हैं! आपने उलट दिया है
लक्षण समूह का प्रत्येक भाग। क्या ऐसा नहीं है?
बहुत बढ़िया! मुझे पता था कि तुम कर सकते हो, और तुमने कर दिखाया।
इसे सिद्ध कर दिया है। [सकारात्मक सुदृढ़ीकरण - विषय]
वह इसे सही तरीके से कर रहा है।]

अब इस बात को और पुख्ता करने के लिए, इसे पढ़ लें।
बार-बार, बार-बार भावना को केवल उसी तक सीमित करना जो
आज सुबह यहाँ मेरे अंदर ऐसा महसूस करना ठीक है
ऑफिस में सम्मोहन की प्रक्रिया। आपको आराम महसूस हो सकता है।
इस बार थोड़ा ज़्यादा महसूस करने के बारे में, क्योंकि

आप जानते हैं कि आप यह कर सकते हैं, लेकिन जो भी ठीक हो।
आपके साथ, इसे यहीं तक सीमित रखें, ठीक है, और
जो भी ठीक है, उसे महसूस करने दो।
पूर्ण, हाँ, बिल्कुल सही, बिल्कुल सही, यही है—
इसे वहीं रोकिए. . . . [एक बार हो जाने पर, विषय
ऐसा करने में अधिक सहज (और आश्वस्त) रहें
यह फिर से।]

फिर, जब आप इसे पूरी तरह से महसूस कर रहे हों
एक बार फिर, एक-एक करके, प्रत्येक भाग को उल्टा करें
बारी, आमतौर पर सांस लेने से शुरू होती है-
क्योंकि यह ऐसी चीज है जो हमारे पास हो सकती है
पूर्ण नियंत्रण; सांस लेना सर्वोपरि है।
तब आपको खुद ही पता चल जाएगा कि आगे कैसे बढ़ना है—
आपकी गर्दन के पीछे, ठीक आपके पेट के गड्ढे में
पेट, बिल्कुल सही। एक-एक करके, यह महत्वपूर्ण है-

इसे एक-एक करके करने में कोई परेशानी नहीं हुई। [उसने फिर से अपनी
हाथ—पहले उसकी गर्दन पर, फिर उसके पेट पर।]

बस इतना ही। फिर, जब सब कुछ पहले जैसा हो जाएगा।
सब कुछ सामान्य हो जाए तो आप आराम से वापस सामान्य हो सकते हैं।
कुर्सी पर बैठकर, गहरी सांस लेते हुए। बिल्कुल सही।
बस उस आखिरी एहसास का ख्याल रखना जो मन में बसा हुआ है।
आपका पेट। यह दिलचस्प है, है ना? — जिस तरह से
भावनाओं में एक प्रकार का पैटर्न होता है।
ठीक है, यह बेहतर है—वह झिलमिलाता हुआ एहसास
बस आपको यह बताना चाहता हूं कि आपकी मांसपेशियां
उनके तनाव को कम करना। यह अच्छी बात है। [पा-
रोगी ने थोड़ी सी हरकत दिखाई।

और फिर, जब आप तैयार हों, तो गहरी सांस लें।
गहरी सांस लो। कितनी राहत मिली! और आराम से बैठ जाओ।
पीछे हट जाओ। बिल्कुल सही। [गहरी सांस लेते हुए]
और इसे बाहर निकालने से हमेशा मांसपेशियों का तनाव कम होता है।]

बधाई हो! देखो, तुमने कर दिखाया!
दो बार और आपने इसे बहुत अच्छे से किया है। और
अब आपको पता है कि आपके पास कुछ है
अगर आप कभी फंस जाएं तो इसे तुरंत किया जा सकता है।

अगली बार, बेशक, हम होंगे
इसे पूरी तरह से होने से रोकने के बारे में बात करते हुए,

लेकिन यह जानकर बहुत सुकून मिलता है कि आपके पास है
कुछ ऐसा जो आप तुरंत कर सकते हैं—बस
जैसे बैंडेज को पास रखना। [सकारात्मक]
सुदृढ़ीकरण। पट्टी लगा दी गई है!] कुछ
आप इसे तुरंत कर सकते हैं, चाहे आप कहीं भी हों।
होना; एक-एक करके, उसके प्रत्येक भाग को उलट देना
लक्षणों का समूह, आमतौर पर इससे शुरू होता है
सांस लेना क्योंकि यह एक ऐसी चीज है जिसे हम कर सकते हैं
जानबूझकर नियंत्रण। [आगे की आश्वस्तता]
काम।] और फिर, बहुत ही कम समय के भीतर (जैसे

आप बता सकते हैं), लक्षण धीरे-धीरे कम हो जाते हैं और आप
फिर से पूर्ण नियंत्रण में आ गए हैं—वास्तव में,
आप पूरी स्थिति को नियंत्रित करते हैं।
अब आप उस स्थिति को उलट रहे हैं
लक्षणों का समूह! कितना अद्भुत है ना!
हां, आप इतनी जल्दी नियंत्रण वापस पा सकते हैं।
यह तो बहुत बढ़िया है। [नियंत्रण वापस सौंपते हुए]
विषय के लिए।]

अगली बार हम इसे रोकने के बारे में बात करेंगे।
हो रहा है। इस बीच, अब आपको पता चल गया है।
कि हमेशा कुछ न कुछ ऐसा होता है जो आप कर सकते हैं।
तुरंत। यह अच्छी बात है।

भय के साथ सम्मोहन

उड़ान भय के लिए प्रतिमान

डेविड स्पीगल, एम.डी., और
हर्बर्ट स्पीगल, एम.डी.
स्टैनफोर्ड, कैलिफोर्निया और न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

मरीजों को तीन चीजों पर ध्यान केंद्रित करना सिखाया जाता है
बिंदु: (1) समतल को विस्तार के रूप में सोचना
उनका शरीर, बिल्कुल साइकिल या कार की तरह;
(2) विमान के साथ तैरना, ताकि उनके पास एक
इससे जुड़ी शारीरिक आराम की अनुभूति
उड़ान का अनुभव; (3) ध्यान केंद्रित करना
संभावना और के बीच का अंतर
संभावना।

इस प्रकार उड़ान को लेकर चिंताएं सकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।
उन्हें रखने के दृष्टिकोण से रोक दिया गया
अनुभव के बजाय उचित परिप्रेक्ष्य में।
हर प्रतिकूल संभावना को संभाव्यता के रूप में मानना-
मरीजों को निर्देश दिया जाता है कि वे कब चुनाव करें।
इस अभ्यास को करें, लेकिन इसका उपयोग तैयारी के लिए करें।
उड़ान के दौरान, और उड़ान के समय विशिष्ट रूप से-

निश्चित समय पर किसी नियमित अंतराल पर या
पूरी यात्रा के दौरान।

एक पुनर्परिभाषित दृष्टिकोण
उड़ान का भय

पीटर ए. स्टील, एम.डी.
शेंक्टेडी, न्यूयॉर्क

परिचय

डॉ. बकाल तीन सत्रों वाली व्यक्तिगत चिकित्सा पद्धति का उपयोग करते हैं।
सम्मोहन चिकित्सा का वह दृष्टिकोण जो अपनी अनूठी विशेषताओं के कारण अद्वितीय है।
वह नकारात्मक सुझावों को संबोधित करता है और उन्हें पुनर्परिभाषित करता है।
उड़ान के बारे में वे प्रश्न जो उड़ान में बहुत प्रचलित हैं
शब्दावली। अपने मूल लेख में (बकल,
1981 में, उन्होंने एक श्रृंखला के साथ उत्कृष्ट परिणाम दर्ज किए।

तीन साल तक जिन 21 मरीजों का फॉलो-अप किया गया, उनमें से...
एक मरीज के साथ मिली एक योग्य "सफलता" जिसमें
उड़ान भरने से पहले दो दिनों में केवल दो सत्र।
हवाई। (संपादक)

सुझावों को पुनः परिभाषित करना और
प्रक्रिया

पहले सत्र में, सम्मोहन से पहले, मैं इशारा करता हूँ
अनजाने में इस्तेमाल किए गए सभी गलत शब्दों को हटा दें।
एयरलाइंस द्वारा लोगों में हवाई यात्रा का डर पैदा करने के लिए ऐसा किया जा रहा है।
इस प्रकार की अभिव्यक्तियों के उदाहरणों में “term1- शामिल हैं
हवाई अड्डे की इमारत के लिए "नल", "प्रस्थान"
लाउंज” और “आखिरी और अंतिम कॉल”
बोर्डिंग कॉल। मैं मरीजों को यह भी याद दिलाता हूं कि जब
वे एक उड़ान में सवार होते हैं, यह पहले संदेशों में से एक है
उन्हें जिस समस्या का सामना करना पड़ता है, वह है दुर्घटना से निपटने का तरीका और
आपातकालीन स्थिति में ऑक्सीजन का उपयोग कैसे करें।
सभी गलत सुझावों को मिला दिया गया है,
मरीज को निम्नलिखित तस्वीर मिलती है: वे पहुंचते हैं
“टर्मिनल,” “बीमा डेस्क” देखें, हैं
उनसे पूछा गया कि क्या वह जगह जहाँ वे जा रहे हैं, उनकी "अंतिम" जगह है।
"अंतिम गंतव्य," और उन्हें बताया जाता है कि यह "आखिरी" है।
और उड़ान 146 के लिए अंतिम कॉल, जो "समाप्त हो रही है"
केनेडी हवाई अड्डा।"

मैं मरीजों को शोर की आशंका के लिए याद दिलाता हूं।
गियर ऊपर जा रहा है और फ्लैप ऊपर की ओर हिल रहे हैं और
उन्हें आश्वस्त करें कि ये सुरक्षित ध्वनियाँ हैं।
जब विमान उड़ान भरता है. . . . मरीज़ हैं
एयरलाइन की टिप्पणियों की आलोचना करना सिखाया गया
जैसे कि पायलट ने कहा, "हम हैं"
कुछ उतार-चढ़ाव आने वाले हैं," और इससे सीखें नहीं।
इसे वायु बुलबुले की छवि से जोड़ना,
विमान के पंख टूटकर गिर रहे हैं और विमान दुर्घटनाग्रस्त हो रहे हैं।
यह भी जानें कि अशांति क्या होती है और इससे प्रोत्साहन मिलता है।
एक ऊबड़-खाबड़ सड़क से तुलना करने के लिए उम्रदराज,
ज्ञात स्थिति जिसकी रोगी अपेक्षा कर सकता है
अपने जीवन के अनुभवों से निपटने के लिए। दूसरे में
उदाहरण के लिए, मरीजों को चेतावनी दी जाती है कि पायलट
वे शायद कुछ ऐसा कहेंगे, “हमारे यहाँ बिजली कड़क रही है-
हमारे रडार पर तूफान है और हम उसके चारों ओर उड़ने की कोशिश करेंगे।
इससे आंधी-तूफान और भीषण बारिश का डर पैदा हो जाता है।
मौसम की स्थिति, बर्फ जमना और ऐसी अन्य स्थितियाँ-
tions.

मरीजों को बताया जाता है कि, जब विमान
जैसे ही ध्वनि नीचे उतरने लगती है, उसमें परिवर्तन आने लगता है।
इंजन एक ऑटोमोबाइल के इंजन के समान है।
जैसे-जैसे ड्राइवर गैस पैडल से पैर हटाता है, ढलान नीचे की ओर जाने लगती है।

और इंजन धीमा हो जाता है। साथ ही, अनुभवी पायलटों
याद रहेगा कि एयर होस्टेस आमतौर पर-
वह घोषणा करता है, "हम अपने अंतिम पड़ाव पर हैं और हम
कुछ ही क्षणों में हम ज़मीन पर उतरेंगे। कृपया
जब तक हम गेट पर नहीं पहुंच जाते, तब तक अपनी सीटों पर ही बैठे रहें।
रोगी द्वारा सचेत रूप से संबोधित किए जाने के बाद
यह तथ्य कि वह लगातार इन सभी चीजों के संपर्क में रहता है
सुझावों से सम्मोहन प्रेरित होता है। हालाँकि मैं
एरिकसन की तकनीकों का प्रयोग करें, कोई भी तकनीक
इतना काफी होगा। फिर मरीज को आगे ले जाया गया।
“उड़ान।” मुझे “मेरा दोस्त जॉन” वाला तरीका पसंद है।
पहले सत्र में, मैं "जॉन" को चरण-दर-चरण समझाता हूँ।
पूरी उड़ान के दौरान, हर बार अपने साथ लाते हुए
अवचेतन ध्यान इन संकेतात्मक अभिव्यक्तियों पर-
ताकि वह उनका समाधान कर सके और न कर सके
उनके अस्तित्व से इनकार करो। फिर मैं जॉन को साथ ले जाता हूँ।
"आखिरी और अंतिम कॉल" सुनने के बाद विमान में सवार हो जाओ।
अंततः, विमान चलता है, उड़ान भरता है। निम्नलिखित
रोगी को निम्नलिखित लक्षण बताए जाते हैं:

1. ऊंचाई का अहसास न होना।

2. शहर और ग्रामीण इलाकों की सुंदरता,

रात हो या दिन।

हवाई जहाज का झुकाव।

4. एयर होस्टेस द्वारा दिए गए बयान
दुर्घटना के बारे में।

5. गियर के पीछे हटने की आवाज़ और
जब होल्डिंग बोल्ट खुलते हैं तो यह तेज आवाज करता है
बंद करना।

6. फ़्लैपों का शोर और उनका उद्देश्य
विमान के उठने में सहायता और विमान के उड़ने पर आने वाली ध्वनि
ऊंचाई पर पहुंचता है और समतल हो जाता है और जब
इंजन थोड़ा धीमे हो जाते हैं, शोर के समान।
जब कार पठार पर पहुंचती है तो उससे क्या उम्मीद की जा सकती है?
एक पहाड़ी की चोटी पर।

7. पायलट उनसे अशांति के बारे में चेतावनी देने के लिए बात कर रहा था।
बारिश और आंधी-तूफान।

8. समतल उड़ान में सामान रखने वाले रैक का कोण
(थोड़ा ऊपर की ओर)।

9. विमान का झुकना और पलटना, सिम-
ढलान वाली सड़क पर कार के लिए बड़ा।

डब्ल्यूडब्ल्यू

अब जॉन को स्थिर होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और
उड़ान का आनंद लें। जब विमान चलना शुरू करे
नीचे उतरते समय, रोगी को ध्यान देने के लिए सिखाया जाता है:

1. सामान रखने के रैक अब समतल हो गए हैं,
इंजनों की आवाज़ जो
और भी धीमा हो गया। यह एक के समान है।

जब कोई वाहन ढलान पर उतरने के लिए तैयार हो;
गाड़ी नीचे की ओर झुकती है, आप अपना पैर हटा लेते हैं
एक्सीलरेटर दबाएं और गति कम करें।

2. एयर होस्टेस लोगों को अपनी सीट बेल्ट बांधने के लिए कहती हैं।
सीट बेल्ट बांधें, सिगरेट बुझाएं, और
सीटें सीधी स्थिति में हैं, यानी वे
"अंतिम दृष्टिकोण" पर और "पर" होगा
संक्षेप में "ग्राउंड" कहा जाएगा।

प्रत्येक "गलत शब्द" की ओर इशारा किया जाता है।
लैंडिंग का वर्णन किया गया है। फ्लैप नीचे जाते हैं और
गियर सामान्य तेज आवाज के साथ नीचे गिर जाता है
आवाज। विमान उतरता है और पायलट तेजी से आगे बढ़ता है।
विमान की गति धीमी करने के लिए इंजन को विपरीत दिशा में चलाया जाता है।
ब्रेक प्रभावी होने के लिए नीचे की ओर दबाएँ।
फिर विमान हवाई अड्डे की ओर टैक्सी करता है।
वह इमारत जिसे "टर्मिनल" के नाम से जाना जाता है।

दूसरी मुलाकात में, मरीज ने फिर से
सम्मोहन की अवस्था में प्रवेश करता है, ले जाया जाता है
उसी परिस्थिति से गुज़रना पड़ा। लेकिन इस बार,
प्रत्येक स्थिति में वैचारिक प्रेरक प्रतिक्रियाओं का उपयोग किया जाता है।
समस्या का सामना करना पड़ता है। तीसरी यात्रा में,
रोगी प्रत्येक बात को सुनते या देखते ही बोलचाल शुरू कर देता है।
उड़ान में मौजूद वस्तु।

फोबिया से ग्रस्त प्रतिक्रियाओं के साथ सम्मोहन

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

परिचय

व्यवस्थित विसंवेदीकरण आसानी से हो सकता है
समाधि अवस्था में उपयोग के लिए अनुकूलित
प्रारूप (गिबन्स, किलबोर्न, सॉन्डर्स, और कैस-
(टीएलएस, 1970; गिबन्स, 1971), एक साधन के रूप में
उन भयजन्य प्रतिक्रियाओं को कम करना जो इसके कारण नहीं हैं
अचेतन प्रतीकात्मक प्रतिस्थापनों या भावनाओं के लिए-
राष्ट्रीय विस्थापन, और जो प्राथमिक नहीं हैं-
दूसरों की संतुष्टि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं

आवश्यकताएँ। उदाहरण के तौर पर, जिस प्रकार से
इसे निम्नलिखित सुझावों के माध्यम से पूरा किया जा सकता है-
ये सुझाव हवाई यात्रा के भय को कम करने के लिए बनाए गए हैं।
जो कि अतीत में हुई अनुचित घटनाओं का मात्र परिणाम है।
अनुभव, या उपयुक्त अनुभव का अभाव,
स्वयं उड़ान के साथ। [नोट: चिकित्सक भी]
रोगी से सिर हिलाने या संकेत प्राप्त करें
इस तरह के पूर्वाभ्यास के दौरान उनकी निगरानी करना
आराम का स्तर। (संपादक)

पूर्वाभ्यास के सुझावों के साथ
हवाई यात्रा का डर

सबसे पहले, मैं चाहता हूं कि आप खुद को काफी
आरामदायक और तनावमुक्त; और जब आप
पूरी तरह से शांति और पूर्ण रूप से महसूस कर रहा हूँ
हर तरह से सहज, आप मुझे संकेत दे सकते हैं
अपनी दाहिनी [या बाईं] तर्जनी उंगली को ऊपर उठाना
हाथ। तो अब पूरी तरह से आराम करें।
और जल्द ही आपकी उंगली ऊपर उठेगी।

[विषय द्वारा उत्तर दिए जाने के बाद:]

कोई बात नहीं। बस आराम करते रहिए।
अब और भी गहरा; और मेरे द्वारा बोले गए हर शब्द के साथ,
आप मेरे सुझावों का पालन करने में सक्षम होंगे।
चीजों को और आसानी से समझें। बस अपनी कल्पना को उड़ान दें।
मेरे शब्दों के साथ बह जाओ, और खुद को बहने दो।
मेरे द्वारा वर्णित अनुभव के साथ, और जल्द ही आप
आप मेरे द्वारा सुझाए गए हर चीज को महसूस कर पाएंगे।
जैसे कि यह सचमुच हो रहा हो।

अब, जैसे-जैसे आप अधिक आराम करते जाएंगे और
इसके अलावा, मैं चाहता हूं कि आप खुद को घर पर होने की कल्पना करें।
एयरपोर्ट जाने की तैयारी कर रही हूँ। लेकिन
आपको अभी जो आराम महसूस हो रहा है, वह आपके साथ बना रहेगा।
आप, और यदि आपको कोई भी
बाद में तनाव होने पर, आप बस अपनी तर्जनी उंगली को ऊपर उठा सकते हैं।
फिर से उंगली डालो, और मैं तुम्हें वापस ले जाऊंगा।
यात्रा का प्रारंभिक भाग पूरा हो चुका है और हम आगे बढ़ सकते हैं।
धीरे-धीरे। तो बस कल्पना कीजिए कि आप घर पर हैं।
जैसे ही आप पैकिंग शुरू करते हैं, आपको बहुत आराम महसूस होता है।
अपनी यात्रा के लिए बाकी सभी तैयारियां कर लें।
और ऐसा करते समय, बस इस बात पर ध्यान दें कि आप कितने तनावमुक्त हैं।
और आप कितने शांत हो गए हैं।

अब आप अपना सामान बाहर ले जा रहे हैं।
कार को ट्रंक में रखना। और अब आप
गाड़ी में बैठ रहे हैं, जाने के लिए तैयार हैं।
हवाई अड्डे पर, और अभी भी पूरी तरह शांत महसूस कर रहा हूँ।
यात्रा की सभी व्यवस्थाएं अब तक कर ली गई हैं।
इस बिंदु पर, आप बस आराम कर सकते हैं और आनंद ले सकते हैं।
गाड़ी चलाना।

आप मेरे प्रश्न का उत्तर हां या ना में दे सकेंगे।
उचित तरीके से सिर हिलाकर प्रश्न पूछें।
समुद्री डाकू जैसा व्यवहार। आप अभी भी बहुत शांत महसूस कर रहे हैं।

और अब आप काफी रिलैक्स हैं, है ना?

[विराम लें। यदि उत्तर हां है:]

ठीक है। अब अगर आपको ऐसा महसूस हो
अगर आपको कभी भी कोई चिंता हो, तो आप मुझे इशारा कर सकते हैं।
अपनी तर्जनी उंगली उठाकर, और हम आगे बढ़ सकते हैं
अपनी यात्रा के पहले चरण में वापस जाएं और
आगे बढ़ने से पहले आप थोड़ा और गहराई से आराम करें।

लेकिन मुझे संदेह है कि आपको ऐसा करने की आवश्यकता होगी।
क्योंकि आप अभी भी बहुत गहराई से महसूस कर रहे हैं
शांत और तनावमुक्त।

अब आप हवाई अड्डे की ओर बढ़ रहे हैं और
अपनी कार से बाहर निकलकर अपना
सामान को एक परिचारक को सौंप दें जो यह सुनिश्चित करेगा कि वह
आपने अपनी फ़्लाइट चेक कर ली है। आप वापस आ जाते हैं।
अपनी कार पार्क करें और पार्किंग क्षेत्र की ओर बढ़ें।
अपनी कार पार्क करें और आराम से प्रतीक्षा कक्ष में चले जाएं।
कमरे में, हर कदम पर पूर्ण शांति का अनुभव हो रहा था।
अब आप टिकट काउंटर पर लाइन में इंतजार कर रहे हैं।
काउंटर पर जाकर अपना टिकट उठाना, उसे देखना,
और अब आप उस द्वार की ओर चल रहे हैं जहाँ आप
आपको अपनी फ़्लाइट में सवार होना है।

गेट की ओर जाते समय, आपको एक समाचार पत्र दिखाई देगा-
खड़े हो जाओ, जहाँ तुम्हें एक पेपरबैक किताब दिखाई दे
जो बेहद दिलचस्प लग रहा है। आप रुक जाते हैं।
साथ ले जाने के लिए किताब खरीदने का यही सही समय है।
आपकी उड़ान में आपके साथ। अब भी, बहुत गहराई से।
चिंता न करें, आप सुरक्षा जांच से गुजर रहे हैं।
गेट की ओर जाते समय जाँच लें। आप यहीं रहें।
किताब के बारे में सोचते हुए आप पूरी तरह से तनावमुक्त हो जाते हैं।
मैंने अभी-अभी इसे खरीदा है, और यह कितना दिलचस्प है!
यह प्रतीत होता है।

अब आपने सुरक्षा जांच पूरी कर ली है।
और आप द्वार के पास पहुँच रहे हैं। आप देते हैं
आप अपना टिकट परिचारक को दें, जो उस पर मुहर लगाएगा और
यह आपको आपकी सीट संख्या बताता है। आप अपनी सीट पर बैठ जाइए।
प्रतीक्षा क्षेत्र में जाकर पन्ने पलटने शुरू करें
किताब में मेरी रुचि बढ़ती जा रही है
हर गुजरते सेकंड के साथ इसमें। ऐसा लगता है कि यह है
यह सबसे दिलचस्प किताबों में से एक होने वाली है।
आपने अब तक जो कुछ भी पढ़ा है।

जैसे ही आपकी उड़ान की घोषणा होती है, आप अपने कमरे से बाहर निकल आते हैं।
कुर्सी पर बैठें और विमान में चढ़ने की तैयारी करें।
अन्य यात्री, अब भी बहुत गहराई से महसूस कर रहे हैं
आराम से और दिलचस्प चीजों के बारे में सोचते हुए
वह किताब जिसे आपने अभी-अभी पढ़ना शुरू किया है।

अब आप विमान में प्रवेश करें और अपना रास्ता तय करें।
अपनी सीट पर बैठें, अभी भी पूरी तरह शांत महसूस कर रहे हैं और

आराम से बैठ जाइए और अपनी सीट बेल्ट बांध लीजिए।
और किताब को एक बार फिर जल्दी से खोलें-
आप अपनी पढ़ाई में इतने मग्न हो जाते हैं कि आप
उड़ान भरने का शायद ही पता चलता है।

आप अपनी पढ़ाई को इतनी देर के लिए रोकते हैं कि
आपके लिए लाए गए भोजन का आनंद लें, और
आपको यह जानकर खुशी होगी कि हर चीज कितनी अच्छी है-
चीज़ का स्वाद अच्छा है। आप अभी भी पूरी तरह से तनावमुक्त हैं और

दोबारा भोजन करने से पहले आप अपने भोजन का पूरा आनंद लें।
अपनी किताब की ओर मुड़ते हुए।

आप अपनी किताब में इतने मग्न हो गए हैं
एक बार फिर, आपको यह जानकर आश्चर्य होगा।
कि विमान उतर चुका है और टैक्सीवे पर आगे बढ़ रहा है
रैंप।

आप विमान से उतरते हैं, आराम महसूस करते हुए और
आपको बहुत खुशी हुई। आपकी उड़ान बहुत सुखद रही।
और आप इस दौरान पूरी तरह शांत रहे हैं।
पूरी यात्रा। और अब जब आपने देख लिया है कि कैसे
आप जानते हैं, हवाई यात्रा वास्तव में सुखद हो सकती है।
भविष्य में जब भी आप दोबारा उड़ान भरेंगे, तो आप
इसी तरह का आरामदायक और आनंददायक अनुभव प्राप्त करें।
आपके लिए एक शानदार अनुभव इंतजार कर रहा है।

सरल और
सामाजिक भय

माइकल ए. हैबरमैन, एम.डी.
एट्लान्टा, जॉर्जिया

वास्तविक भय के विपरीत, भयजनित घबराहट की प्रतिक्रियाएँ
पैनिक डिसऑर्डर, मनोवैज्ञानिक समस्याओं के बाद होता है।
तनाव कारक। आमतौर पर, चिंता की प्रतिक्रिया धीरे-धीरे बढ़ती जाती है।
घटना की प्रत्याशा, जो भिन्न हो सकती है
लिफ्ट, हवाई जहाज या ऊंची इमारत में प्रवेश करने से
भाषण देने का स्थान। यह एक अनिवार्य शर्त है।
पैनिक डिसऑर्डर पैनिक अटैक की शुरुआत है।
बिना किसी स्पष्ट अवक्षेप के और फिर बाद में
प्रत्याशित चिंता और उसके प्रति संवेदनशीलता का क्रमिक आरंभ
गतिविधि का क्रमिक प्रतिबंध। दूसरी ओर
दूसरी ओर, साधारण या सामाजिक भय में एक स्पष्ट और
प्रतिलिपि प्रस्तुत करने योग्य अवक्षेपक (उदाहरण के लिए, एक तत्व में प्रवेश करना-
(भाषण देना या भाषण देना) जिससे बचने की प्रवृत्ति उत्पन्न होती है
एक विशिष्ट व्यवहार। पैनिक डिसऑर्डर का इलाज किया जाता है।
दवा से ठीक हो सकते हैं, लेकिन फोबिया का इलाज दवाओं से भी किया जा सकता है।
सम्मोहन और मनोचिकित्सा।

चिंता प्रतिक्रिया का सार यह है कि यह
भय पर आधारित। फोबिया उस भय को मूर्त रूप देता है।
एक बार स्थापित हो जाने के बाद, बचाव के लिए दिया जाने वाला सुदृढ़क-
चलने-फिरने पर चिंता में कमी आना ही 'संवेग' कहलाता है।
उस भयावह स्थिति से दूर। इसलिए,

व्यक्ति में अनुकूलित प्रतिक्रिया विकसित होती है।
अहंकारी रक्षा तंत्र सुरक्षा के लिए दीवारें खड़ी करते हैं
अनावश्यक भय से व्यक्तित्व में बदलाव। आमतौर पर इसका मूल कारण।
इस भय का कारण अज्ञात है।

सम्मोहन इन चिंताओं को दूर करने में मदद कर सकता है।
अवचेतन मन की खोज के माध्यम से प्रतिक्रियाएँ
वाटकिंस की अफेक्ट ब्रिज तकनीक का उपयोग करके या किसी अन्य तरीके से
अधिक प्रत्यक्ष व्यवहार तकनीक, जैसे कि
व्यवस्थित विसंवेदीकरण के साथ विश्राम
यह तकनीक बेहद आसान है।
एक सम्मोहनकारी ऑपरेटर। इसमें केवल एक प्रेरण शामिल होता है।
और कौशल विकसित करने के लिए सुझाव
स्व-सम्मोहन और मांसपेशियों के तनाव में आराम
साथ ही ऐसे सुझाव भी दिए गए हैं कि इस तरह की छूट
(भारीपन या तैरने जैसा अहसास होना)
उदाहरण के लिए, अंगों में कमी का संकेत मिलता है।
भय और आराम में वृद्धि।

फिर आप अंशशोधन तकनीक का उपयोग करते हैं।
पहले सत्र के दौरान। इस तकनीक में शामिल है
बारी-बारी से और बार-बार उस व्यक्ति की मदद करना
सम्मोहन और जागृत अवस्था में प्रवेश करना और है
आमतौर पर हर बार गहराई में जाने का अनुभव होता है।
जिसका सुझाव आप भी उन्हें दें।

सम्मोहन प्रेरित करने से पहले रोगी को...
धीरे-धीरे स्थितियों का एक पदानुक्रम विकसित होता है-
वास्तविक भयजन्य स्थिति के करीब पहुंचना, इस प्रकार कि
पहली स्थिति सबसे कम चिंताजनक है।
(जैसे यात्रा पत्रिका पढ़ना), थोड़ा सा
हवाई जहाज से यात्रा करने के बारे में सोचकर चिंता और बढ़ जाती है।
और फिर अधिक चिंताजनक (एक बनाना
आरक्षण)। धीरे-धीरे उनकी कल्पनाएँ तब
उसे सीधे विमान में ले जाओ, और फिर अंदर ले जाओ।
हवा। ये छवियों का आधार बनते हैं। आप कर सकते हैं
सम्मोहन के दौरान रोगी के अपने शब्दों को दोहराएं।

जैसे-जैसे दृश्यों की कल्पना की जाती है, चिकित्सक को यह पता चल सकता है कि...
जब रोगी को आइडियोमोटर उंगली के संकेतों का उपयोग करना चाहिए
चिंता का अनुभव कर रहा है। उस समय, रोगी
उन्हें उस दृश्य की कल्पना करना बंद करने के लिए कहा जाना चाहिए और
एक तटस्थ उत्तेजना की कल्पना करना। चिंता पुनः-
जैसे-जैसे आप व्यक्ति को लेने के लिए कहते हैं, प्रतिक्रिया कम होती जाती है।
स्वयं को गहरी समाधि में ले जाना इससे पहले कि वह कल्पना करे...
उस चिंताजनक दृश्य को फिर से देखते हुए। जैसे ही आप
उस परेशान करने वाले दृश्य को फिर से प्रस्तुत करना, चिंता को फिर से जगाना-
प्रतिक्रिया बार-बार होती है, लेकिन उम्मीद है कि कम हो जाएगी।

इस तरह आप धीरे-धीरे "संवेदनशीलता" खो देते हैं।
व्यक्ति को उसके भय के प्रति कृत्रिम गर्भनिरोध। यह अवश्य होना चाहिए।
इसके बाद इन विवो तकनीकें (जैसे, वास्तविक)
उपयुक्त समय पर स्व-सम्मोहन का उपयोग करके हवाई अड्डे की यात्राएँ।
यात्रा के दौरान समुद्री लुटेरों के समय का भी उल्लेख किया गया है।

यदि रोगी कम भयभीत है और केवल
उदाहरण के लिए, किसी विमान के उतरने के दौरान चिंतित होना।
हवाई जहाज में, आप एक बिल्कुल अलग तकनीक का उपयोग कर सकते हैं।

सम्मोहन के अनूठे तर्क पर आधारित।
भय से संबंधित विभिन्न बीमारियों का सामान्य विषय किसी चीज से डरना होता है।
आप ऐसी स्थिति में फंस गए हैं जिस पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है
नियंत्रण, जो स्वयं के लिए विनाशकारी हो सकता है।
यह बात हवाई जहाज में यात्रा करने या भाषण देने पर भी लागू होती है।
किसी को उन रूपकों की पहचान करने की आवश्यकता है जो पा-
ग्राहक अवधारणाओं को मूर्त रूप देने के लिए उपयोग कर सकता है
उन्हें मिलने वाली स्वतंत्रता, नियंत्रण और शक्ति
सम्मोहन में इसका उपयोग। यहाँ इसका एक उदाहरण दिया गया है।
ऊपर बताए गए सिद्धांतों को लागू करें।

मामला 1. जोसेफ एक 35 वर्षीय सेल्समैन है जो
उसे अपने काम के सिलसिले में दोनों तटों की यात्रा करनी पड़ती है।
कुछ सप्ताहों की बिना किसी घटना के उड़ान, एक ऐसी उड़ान जिस पर वह सवार है
भयंकर अशांति का अनुभव करता है जिसके दौरान यात्री-
यात्रियों को अपनी सीटों पर ही रहने का निर्देश दिया गया है और
अपनी सीट बेल्ट बांध लें। जोसेफ डर जाता है।
वह देखता है कि उसका दिल तेजी से धड़क रहा है और उसका
सांस लेने में और अधिक कठिनाई होने लगती है।
विमान उतरता है और वह विमान से बाहर निकलता है, उसे ऐसा महसूस होता है
बेहतर है लेकिन अगली बार जब वह विमान में चढ़ेगा तो वह
अति सतर्क और सचेत रूप से चिंतित
सुरक्षा संबंधी वे मुद्दे जिन्हें वह पहले हल्के में लेता था।
अगले कुछ हफ्तों में वह चार बार हवाई यात्रा करता है और
जाने से पहले ही उसे घबराहट होने लगती है।
वह हवाई अड्डे के लिए निकल रहा है। उसे घबराहट के दौरे पड़ते हैं।
विमान। अगले कुछ हफ्तों तक, अनिद्रा
उसका विकास हो रहा है और वह दिन भर चिंतित रहता है।
उसे जानबूझकर डर लग रहा है कि उसे उड़ान भरनी पड़ेगी। उसे डर है
किसी को पता चल जाएगा और उसकी नौकरी चली जाएगी।
उनका कोई औपचारिक मनोरोग संबंधी इतिहास नहीं है और वह
वह कहती हैं, "मैं हमेशा से ही चीजों को संभालने में सक्षम रही हूं।"
पहले। मुझे नहीं पता कि क्या करना है।

आप सम्मोहन का उपयोग करने का निर्णय लेते हैं। जोसेफ आपको बताता है
उन्हें साइकिल चलाना एक शौक है। जोसेफ
जल्दी ही समाधि की अवस्था में प्रवेश कर जाता है और आप कह सकते हैं: "मैं
मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको याद है कि आपने पहली बार कब सीखा था
साइकिल चलाना। आप शायद बाइक के बारे में सोच रहे होंगे।
प्रशिक्षण पहियों वाली साइकिल या यहां तक कि तिपहिया साइकिल के साथ भी क्योंकि
इसी तरह ज्यादातर लोग सीखना शुरू करते हैं।
खुद पर नियंत्रण रखना। पहले तो एक वयस्क की जरूरत थी।
आपके बगल में चलने और बाइक को स्थिर रखने के लिए और आप
मुझे आपके डर का पूरा एहसास था, लेकिन साथ ही आपके
उत्साह और आपकी इच्छा। एक नई दुनिया थी।
मैंने आपके लिए रास्ता खोला और आपने इसके लिए पहल की।
याद रखो कि तुमने कैसे अभ्यास किया था।
जब तक कि किसी तरह आप यह भूल न गए कि आप डरते थे,
भूल गए कि कभी ऐसा भी समय था जब आप ऐसा नहीं करते थे

तुम्हें सवारी करना आता था। तुम नियंत्रण में थे। और सब कुछ।
इसमें अभ्यास की आवश्यकता थी और आपने सवारी करना सीख लिया।
आप पैदल चलने की तरह ही साइकिल भी चला सकते हैं।

और याद करो जब तुमने पहली बार सीखा था
कार चलाना कितना डरावना होता था, किसी के पीछे गाड़ी चलाना कितना डरावना होता था!
पहिया घुमाना पड़ता है और गैस और ब्रेक दोनों दबाने पड़ते हैं।
और गाड़ी चलाते समय सड़क पर नज़र रखें। याद रखें कि
वो ऐसा समय था जब आप नहीं चाहते थे कि कोई आपसे बात करे।
ज़ब आप गाड़ी चला रहे थे, तो आप नहीं चाहते थे कि आपका संपर्क...
केंद्रीकरण टूट गया। फिर अचानक आप थे
आप गाड़ी चला रहे थे और आपको याद नहीं आ रहा था कि ऐसा कैसे नहीं करना चाहिए।
गाड़ी चलाओ। तुम नियंत्रण में थे। और तुम सीख सकते हो।
अपने डर पर दोबारा काबू पाने के लिए, ठीक वैसे ही जैसे आपने सीखा था।
इस विश्राम अवस्था में कैसे प्रवेश करें, ठीक वैसे ही जैसे आप
मैंने साइकिल चलाना और गाड़ी चलाना सीखा।
कार। आप स्वयं को नियंत्रण में रखने की अनुमति दे सकते हैं।
फिर से। ठीक वैसे ही जैसे आपको उत्साह महसूस होने लगा था।
डर के बजाय। और अचानक आप नहीं थे
अब आप कहाँ जा सकते हैं, यह सीमित हो गया है।
यह जानते हुए कि वह घर से बहुत दूर यात्रा कर सकता है, वह घर से दूर यात्रा कर सकता है।
आप नियंत्रण में थे, आप अभी भी नियंत्रण में हैं।
अब, आपके विश्राम की गहराई के बारे में,
आप मेरी आवाज़ पर कितना ध्यान देते हैं
और मेरे शब्दों का अर्थ आपके असामंजस्यपूर्ण दृष्टिकोण से...
चेतन मन। यदि आप चाहें तो इसे प्राप्त कर सकते हैं।
जब भी जरूरत हो, बता दें। जब भी आप
आप गहरी विश्राम अवस्था में प्रवेश करना चाहेंगे।
एक ऐसी स्थिति जिसमें आप नियंत्रण में होते हैं और
आप स्वयं को और गहराई में जाने की अनुमति दे सकते हैं और
धीरे-धीरे और गहरी सांस लेते हुए और भी गहराई तक जाएं।
सुनिश्चित करें कि मरीज ऐसा कर रहा है– अन्यथा, उपयोग करें
वह क्या कर रहा है।] जब भी आपको जरूरत हो
इस विश्राम की अवस्था में आसानी से, गहराई से प्रवेश किया जा सकता है।
आराम से और हमेशा पूर्ण नियंत्रण में।
हमेशा पूर्ण नियंत्रण में।

फोबिया के उपचार का उदाहरण
व्यक्तिगत रूप से चिंता
तैयार टेप

एम. एरिक राइट, एम.डी., पीएच.डी.

परिचय

निम्नलिखित टेप रिकॉर्डिंग तैयार की गई थी
एक मध्यम आयु वर्ग की महिला के लिए जिसने अनुभव किया-

किसी विश्वविद्यालय में जाने के विचार मात्र से ही अत्यधिक चिंता होना
डॉक्टर या दंत चिकित्सक, कोई दुकान या रेस्तरां, इत्यादि।
आगे। जब अपेक्षित चिंता बहुत अधिक हो गई
बहुत बढ़िया, वह खुद को पर्याप्त रूप से शांत करने में सक्षम थी।
टेप को सुनकर इन गतिविधियों को अंजाम दें।

वह नियमित रूप से टेप को अपने पर्स में रखती थी ताकि
यह उसे आवश्यकतानुसार उपलब्ध होगा। यदि वह
गोपनीयता की आवश्यकता वाली स्थिति में, उसने इसका उपयोग किया।
कान में ईयरफोन लगे थे। उसने समाधि अवस्था में जाने का अभ्यास किया था।
और चिकित्सक के साथ विश्राम प्रक्रियाएं।
अतीत के बारे में बताया था, और कई कारणों का वर्णन किया था।
आराम के दृश्यों के दौरान। ये दृश्य विश्राम में अंतर्निहित होते हैं।
टेप पर प्रक्रिया।

उदाहरण स्वरूप रिकॉर्ड किए गए सुझाव

[थेरेपिस्ट की आवाज टेप पर रिकॉर्ड की गई है।]
कुर्सी पर आराम से बैठते समय, जितना हो सके उतना आराम से बैठें।
आप अपनी पलकें बंद कर सकते हैं, पलकें झपकाते हुए।
कुछ बार... और फिर बहुत धीरे से उन्हें जाने दें
बंद हो जाओ... जैसे ही वे बंद हों, अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दो।
धीरे-धीरे प्रकाश का अहसास होने लगता है-
हल्कापन का एहसास...भार के साथ हल्कापन का एहसास
और कंधों से भारीपन दूर हो रहा है और
आपकी छाती से, और फिर आपके पेट से बाहर...
बस जाने दो... अपने हाथों को आराम करने दो...
आराम से... हवा के आने-जाने का एहसास हो रहा है।
अपने पेट से, अपनी छाती से... फिर
अपने कूल्हों, जांघों और कूल्हों में हल्कापन महसूस करें।
पैर... बस छोड़ दो।

चिकित्सक विश्राम करने का विचार प्रस्तुत करता है
स्नान करना, इस ग्राहक के लिए एक सुखदायक अनुभव था:]
अपने विचारों को अपने स्नानघर तक ले जाने दें जहाँ
आप बेहद आरामदायक महसूस कर रहे हैं... बिलकुल सही।
तापमान... और बेहद आरामदायक-
कुशलतापूर्वक... आपके शरीर की उसी सहजता के साथ
बस तैर रहा है और फिर भी वहीं टिका हुआ है... बहुत ही
धीरे-धीरे, शांति से, छोड़ते हुए... गहराई में उतरते हुए
और अधिक आरामदेह... [चिकित्सक ने उल्लेख किया]
एक विशेष अनुभूति जिसका उल्लेख किया गया था
ग्राहक द्वारा अतीत में:] अपने पेट को
जब चाहे तब गुर्रा सकता है... उसे ऐसा करने का अधिकार है।
अपना खुद का बयान देना... बस आपकी भावना को महसूस करना-
स्वयं को हल्का और अधिक स्वतंत्र महसूस करना... बहुत हल्का और
मुक्त... ।

[चिकित्सक वेंडी के विचार को प्रस्तुत करता है,
ग्राहक का कुत्ता, जो उसके लिए बहुत खुशी का स्रोत है और
आराम:] और फिर, कुछ समय बाद, जब आप
नहाने के बाद बाहर आ गए हैं... गर्मी लग रही है और
आराम महसूस हो रहा है... शायद आपको वेंडी के पास होने का एहसास हो रहा है।
आपकी गोद में आराम करते हुए, या जहाँ भी वह आराम से बैठ सके-
बस... एक शांत सुकून का एहसास और
जाने देना... सुरक्षित महसूस करना... एक तरह का
सौम्य शांति... गहराई में उतरते हुए और
हर सांस के साथ गहराई बढ़ती जाती है।

जैसे-जैसे आप अभ्यास करते हैं, दिन में दो या तीन बार,
आप जहां भी हों, बस इस आजादी का एहसास करें, और
हर बार एक शांत और सुरक्षित एहसास...
जब आप बहुत शांत और तनावमुक्त हों, तब आप जा सकते हैं।
आप कहीं जाना चाहते हों...या यात्रा करना चाहते हों...
आप कुछ ऐसे काम कर सकते हैं जो आपको करने की आवश्यकता है।
करो...या करना चाहो...और उसका भरपूर आनंद लो।
अपने शरीर को हिलाने-डुलाने का आनंद...

जब भी आप चाहें, आप दस मिनट बिता सकते हैं।
कुछ मिनट या बीस मिनट या उससे भी अधिक समय तक, बस रहने दो-
टिंग गो... आपके कंधे आराम महसूस कर रहे हैं
... तुम्हारी शांत साँसों को सुनना ... संवेदना
अपने शरीर की हल्कापन और स्वतंत्रता का अनुभव करना...
कोई जल्दी नहीं है... कोई दबाव नहीं है...
बस जाने दो... धीरे से और चुपचाप...
किसी भी दबाव या तनाव से मुक्त रहना अच्छा है।
तनाव... अच्छा और संपूर्ण महसूस करना...

और जैसे-जैसे आप आराम करते हैं, आंतरिक मन केंद्रित होता जाता है।
उपचार और लामबंदी की दिशा में आपकी ऊर्जा
आपकी स्वास्थ्य शक्तियाँ... न केवल स्वास्थ्य के लिए
आपकी आंखों और दांतों के लिए नहीं, बल्कि बाकी सब कुछ के लिए
ठीक होने के लिए, अपनी ऊर्जा वापस पाने के लिए, ज़रूरत है...
अपनी खुशहाली और आनंद की भावना को पुनः प्राप्त करें
जीवन... बहुत शांति से, बहुत आराम से जैसा कि आप
मेरी आवाज़ सुनो... हर कदम पर एक कदम आगे बढ़ते हुए
अब समय आ गया है कि आप इस शांत वातावरण में जाने का अभ्यास करें।
आपकी अपनी जगह... आप चुन सकते हैं कि क्या-
आप जो भी तस्वीरें चाहें... वेंडी, जब आप
क्या तुम उसे अपने साथ रखना चाहते हो... वरना वो तुम्हें छोड़कर चली जाएगी?
जब आप पूरी तरह से स्वतंत्र होना चाहते हैं...
जब तक आपको आराम करने की जरूरत हो, आराम से रहें...

जब आप यहां वापस आने के लिए तैयार हों
और अब, खुद को एक संकेत दें... फिर बहुत
धीरे-धीरे स्वयं को वर्तमान क्षण में वापस आते हुए महसूस करें।
अब... शांति और सुखद अनुभूति...
पूरी तरह से जागृत होने पर भी बैठे रहना और
आप अपना काम करते रहें।

उपचार की कमी
आत्मविश्वास और मंच का डर

डेविड वैक्समैन, एल.आर.सी.पी., एम.आर.सी.एस.
लंदन, इंग्लैंड

आत्मविश्वास की बहाली उन प्रक्रियाओं में से एक है जिनके द्वारा
सबसे आसान और सबसे तेज़ परिणाम जो संभव हो सकते हैं
सम्मोहन चिकित्सा द्वारा प्राप्त किया गया। पूर्ण अहंकार-
सुदृढ़ीकरण दिनचर्या, जिसे उपयुक्त रूप से सुदृढ़ किया गया हो
प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयुक्त विशिष्ट सुझाव।
व्यक्तिगत मामलों में, उपचार में यह अमूल्य साबित हुआ है।
इस स्थिति का वर्णन।

[इससे शुरू करें, फिर आगे बढ़ें-]

निम्न शैली में:] “जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं... अधिक
हर दिन अधिक आराम और तनावमुक्त...तो...आप
अधिक तनावमुक्त रहेंगे... और कम
तनावपूर्ण... जब आप दूसरों की उपस्थिति में हों
लोग... चाहे वे कम ही क्यों न हों या
बहुत से... चाहे वे दोस्त हों या
अजनबी।

आप उनसे बराबरी के स्तर पर मिल सकेंगे
शर्तों का पालन करें... और आप काफी सहज महसूस करेंगे।
उनकी उपस्थिति में... जरा भी
हीनता की भावना... बिना बने
आत्म-जागरूक... बिना शर्मिंदा हुए-
परेशान या भ्रमित... बिना यह महसूस किए कि
आप हर तरह से खुद को लोगों की नजरों में ला रहे हैं।
रास्ता।

“आप इतने गहरे रुचि लेने लगेंगे...
एड... आप जो कुछ भी कर रहे हैं उसमें इतने मग्न हैं
यह कहते हुए कि... आप पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करेंगे

इस पर पूर्णतः सभी को छोड़कर-
और कुछ।

“इस वजह से... आप बने रहेंगे-
पूरी तरह से आरामदेह... एकदम शांत और
आत्मविश्वासी बनें... और आप बहुत कुछ बन जाएंगे।
अपने बारे में और अपनी भावनाओं के बारे में कम जागरूक होना-
आईएनजी.

परिणामस्वरूप आप काफी अच्छी तरह से बात कर पाएंगे।
शांत और स्वाभाविक रूप से... बिना किसी चिंता के।
आपके श्रोता की उपस्थिति से जरा सा भी फर्क नहीं पड़ेगा।
एन्स.

“यदि आप अपने बारे में सोचना शुरू कर दें तो-

स्वयं...आप तुरंत अपना ध्यान बदल लेंगे-
अपनी बातचीत पर वापस लौटें... और नहीं
अब जरा सी भी घबराहट महसूस नहीं होती...
असुविधा...या बेचैनी।"

जब रोगी को बुलाए जाने की संभावना हो
मंच पर प्रकट होना, भाषण देना या
व्याख्यान देते समय, उपरोक्त में बदलाव किया जा सकता है।
निम्नलिखित तरीके से:] “जिस क्षण आपको मिलता है
बोलने की हिम्मत जुटाओ... तुम्हारी सारी घबराहट दूर हो जाएगी।
पूरी तरह से प्रकट हों... और आपको महसूस होगा...
पूरी तरह से आराम से... पूरी तरह से आपके भरोसे
सहजता...और पूर्ण आत्मविश्वास। आप होंगे-
आपको जो करना है उसमें इतनी गहरी दिलचस्पी लें
कहें... कि दर्शकों की उपस्थिति से कोई फर्क नहीं पड़ेगा
अब आपको जरा भी परेशानी नहीं होगी... और आप

अब अनिश्चितता और भ्रम की भावना नहीं रहेगी...
या किसी भी तरह से स्पष्ट।

आपका मन पूरी तरह से व्यस्त हो जाएगा
जो कुछ आपको कहना है... उससे आप नहीं
अब इस बात की बिल्कुल भी चिंता करने की जरूरत नहीं है कि इसे कैसे कहा जाए।

आपको अब घबराहट महसूस नहीं होगी...

आत्म-सचेत... या शर्मिंदा... और
आप पूरी तरह से बने रहेंगे...
शांत... पूर्णतः आत्मविश्वासी... और
आत्मविश्वासी।"

जब भी कोई भाषण या वार्ता देनी हो,
या मंच पर प्रस्तुति देने के लिए, रोगी को अवश्य ही
बनाने के महत्व से प्रभावित होना
पूरी तैयारी। यह एहसास कि वह
उसने अपने विषय में महारत हासिल कर ली है या वह शब्दशः निपुण हो गया है।
अपनी पंक्तियों में निपुणता हासिल करना उनके लिए बहुत मददगार साबित होगा।
इसका पूरी तरह से अभ्यास करना हमेशा आवश्यक है।
वास्तविक प्रदर्शन से पहले। उसे होना चाहिए
उन्हें धीरे, स्पष्ट और सोच-समझकर बोलने का निर्देश दिया गया।
पूरी तरह से, और पूरी तरह से उस पर ध्यान केंद्रित करने के लिए जो वह
कह रहा हे।

प्रत्येक सत्र में, अहंकार-शक्ति का पालन करते हुए-
इस चरण में, विषय को असंवेदनशील बना दिया जाता है, जैसे कि
अन्य फोबिया संबंधी समस्याओं के लिए, अगली स्थिति पर चलते हैं।
उस पदानुक्रम के साथ जिसमें वह महसूस करने के लिए उत्तरदायी है
ध्यान का केंद्र।

जब भी संभव हो, स्व-सम्मोहन का शिक्षण-
संभव है, इन मामलों में अमूल्य साबित हो सकता है। नहीं
केवल रोगी को ही कल्पना करना सिखाया जा सकता है
वह स्वयं बिना किसी कठिनाई के श्रोताओं को संबोधित कर रहे थे।
वह एक पंथवादी है, लेकिन वह अपने आप से यह भी सुझाव दे सकता है, इस दौरान
सम्मोहन, जिसे वह धीरे-धीरे करने में सक्षम हो जाएगा
बिना घबराहट, आत्म-चेतना या
वास्तविक जीवन में आशंका।

चिंता पर काबू पाना
सार्वजनिक रूप से बोलना

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

संकेत

ये सुझाव उपयोग के लिए तैयार किए गए थे।
जब रोगी पहले से ही अति करने लगा हो-
चिंता और आत्म-चेतना के कारण
सार्वजनिक भाषण। एक बार जब रोगी शुरू हो जाता है
यदि आपके पास बोलने का सफल अनुभव है, तो ये सुझाव आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं।

प्रबंधन से अधिक स्थायी गिरावट को बढ़ावा मिल सकता है।
चिंता का एक बहुत ही सकारात्मक पहलू।
सुझावों की स्वीकृति, उपयोग और
थोड़ी-बहुत चिंता को फिर से परिभाषित करना, जो
शोध से पता चला है कि यह प्रदर्शन को बढ़ा सकता है।
प्रदर्शन। (संपादक)

सुझाव

सबसे पहले, मैं आपसे अनुरोध करता हूं कि आप स्वयं को अनुमति दें
सार्वजनिक रूप से बोलने के अपने डर को खुलकर व्यक्त करने के लिए
और एक क्षण के लिए खुलेआम, इसे बाहर निकलने की अनुमति देते हुए।
जैसे किसी सुरक्षा वाल्व से भाप निकल रही हो,
दबाव कम करें। तो बस अपने आप को ऊपर की ओर कल्पना करें।
वहाँ अपना भाषण दें, और स्वयं को पूरी तरह से महसूस करने दें।
एक पल के लिए चिंता, उतनी ही तीव्रता से जितनी
आप कर सकते हैं। अपनी कल्पना को उड़ान भरने दें, और
आप खुद को उस सारी चिंता को महसूस करते हुए देखते हैं जो आपको रही है
खुद को रोके हुए। इसे सतह पर उमड़ते हुए महसूस करो। जाने दो
इसे स्वयं महसूस करें और इसका अनुभव करें। अभी!

और जैसे-जैसे मैं बोलता रहूंगा, आपका डर बढ़ता जाएगा।
जाने लगे हैं; क्योंकि आपने अधिकांश की अनुमति दे दी है
इससे बचने के लिए खुद को व्यक्त करने की अनुमति दें
इसे खुलकर बताएं। आपका डर काफी हद तक कम हो गया है।
कमजोर हो गया है, और जो थोड़ा-बहुत बचा है वो भी खत्म हो रहा है।
पूरी तरह से दूर। यह लगभग चला गया है। अब आपका
डर पूरी तरह से खत्म हो गया है, और आप बहुत अच्छा महसूस कर सकते हैं।
राहत की अनुभूति।

और जब भी आप किसी भी प्रकार का दान देने वाले हों
सार्वजनिक भाषण के माध्यम से, आप महसूस कर सकेंगे और
भाषण से उत्पन्न होने वाली सारी चिंता का अनुभव करें
इसका कारण आप हैं; लेकिन यह चिंता हमेशा महसूस होती रहेगी।
शुरू करने से पहले, ताकि
जब आप वास्तव में बोलना शुरू करते हैं, तब तक अधिकांश
चिंता पहले ही दूर हो चुकी होगी। और
शेष तनाव सीमा के भीतर ही रहेगा।

वह दायरा जो सहायक हो—बस इतना ही कि उसमें जीवन जोड़ा जा सके।
अपनी प्रस्तुति में चमक और आकर्षण जोड़ें, लेकिन
इतना काफी है कि इससे ध्यान भटक जाए या आपको इससे रोका जा सके
अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करें।

क्योंकि आप अपने सभी भावों को व्यक्त करने में सक्षम हैं
पहले से ही अनावश्यक चिंता करने से आपको नुकसान होगा।
आप पूरी तरह से इस बात पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम हैं कि आप
जैसे ही आपका भाषण शुरू होता है, आपको यह कहना होगा,
आप कैसे दिखते हैं, इसकी चिंता किए बिना या
दूसरों को यह बात समझ में आ जाएगी। और जैसे-जैसे आपकी बातचीत आगे बढ़ेगी,

सुझावों में

सुझावों के साथ
टीएमजे और ब्रुक्सिज्म

हेरोल्ड पी. गोलन, डी.एम.डी.

बोस्टन, मैसाचुसेट्स

आप इस पूरे अभ्यास को एक समझ के साथ करेंगे।
हास्य का प्रयोग करें, एक तरह से खुद पर और दूसरों पर हंसें।
दुनिया को यह जानकर कि आपके पास यह रहस्य है
आवश्यकता पड़ने पर इस्तेमाल करने के लिए हथियार। आप
अपने दांतों, जबड़ों, ऊतकों को देखकर भी मुस्कुराइए, यह महसूस करते हुए कि
कि उन्हें आपके द्वारा किए जा रहे कार्यों से मदद मिलेगी।
आप इस ज्ञान का उपयोग किसी भी उद्देश्य के लिए कर सकते हैं।
चिकित्सा या दंत चिकित्सा संबंधी स्थिति, इंजेक्शन, परीक्षा-
राष्ट्र, जो भी हो।

रोगी को स्पष्टीकरण दिया जा सकता है
कि तनावपूर्ण परिस्थितियाँ हर दिन घटित होती हैं जो
हमें दांत पीसने पर मजबूर कर देता है।] जब भी उनमें से कोई एक
ये चिंता पैदा करने वाली घटनाएं घटित होती हैं या होती रहती हैं-
ऐसा होने वाला है, जैसे कि कोई बेहद कठिन परीक्षा-
किसी मित्र या मित्र के साथ मतभेद या
अभिभावक, एक कठिन निर्णय, आप अनजाने में
दांत भींच लो। अब तुम्हारे पास इससे निपटने का एक तरीका है।
थोड़ी घबराहट बनाए रखकर स्थिति को नियंत्रित करें।
कार्य को बेहतरीन ढंग से करने के लिए ऊर्जा और उसे बिखेरने के लिए
अतिरिक्त तनाव से छुटकारा पाएं। जब आप सोने जाते हैं
जिस रात आप अभ्यास करेंगे, कुछ इस तरह कहते हुए:
अपने आप से यह कहें, "कुछ भी इतना महत्वपूर्ण नहीं है।"
मेरे जीवन का मकसद खुद को ही खा जाना है।"

आगे के निर्देशों में यह स्पष्ट किया जा सकता है कि अधिकांश
दांत पीसने की समस्या या ब्रुक्सिज्म रात के समय होती है।
इसका कारण यह है कि अवचेतन मन पुनः-
सदस्यों को तनावपूर्ण या चिंताजनक स्थितियों से अवगत कराना।
दिन के दौरान घटित हुई स्थितियाँ या

आप जल्द ही अपने काम में इतने मग्न हो जाएंगे
कहना पड़ेगा कि तुम खुद को भूल जाओगे
पूरी तरह।

जब आपका भाषण समाप्त हो जाएगा, तब आप होंगे
उपलब्धि की सुखद अनुभूति से परिपूर्ण
जो इस निश्चित ज्ञान से आता है कि
आपने अच्छा किया है। और समय बीतने के साथ-साथ, यह
आपको इस बात का एहसास होना कि आप वास्तव में कितना अच्छा कर रहे हैं
इससे आपकी चिंता धीरे-धीरे कम हो जाएगी।
जब तक कि वह पूरी तरह से गायब न हो जाए।

दंत सम्मोहन

भविष्य में घटित होने की आशंकाओं को उजागर करता है और उन्हें दोहराता है।
रात के दौरान कई बार।] रात के दौरान
आपके दांतों का असामान्य स्पर्श आपको जगा देगा
आप मुस्कुराएंगे, आपको एहसास होगा कि आपका अवचेतन मन
आपकी रक्षा कर रहा है, पलटें और सीधे वापस चले जाएं
नींद, बिल्कुल भी नींद न आना।

[दस्ताने की सुन्नता और तापमान परिवर्तन]
इसके बाद इसे समाधि की अवस्था में पुष्टि के लिए प्रस्तुत किया जा सकता है।
दस्ताने वाली बेहोशी के उत्पादन के बाद और
त्वचा के माध्यम से 25 गेज की सुई डालना
हाथ के पिछले हिस्से पर, निम्नलिखित सुझाव देता है-
इस प्रकार के उत्तर दिए जा सकते हैं:] आप सचमुच अद्भुत हैं
इस पर। आपने अभी-अभी मुझे यह दिखाया है और
अपने आप को यह विश्वास दिलाएं कि आपके पास एक हिस्से पर नियंत्रण है
आपके शरीर का। मैंने दायाँ भाग चुनने का एकमात्र कारण यही था।
हाथ की खासियत यह है कि यह दिखाई देता है और आसानी से उपलब्ध है। यदि आप
आप अपने शरीर के एक हिस्से को नियंत्रित कर सकते हैं, आप
आप अपने शरीर के किसी भी अंग को नियंत्रित कर सकते हैं, जिसमें आपका
यह एक बड़ा विचार है, अपने मुंह पर नियंत्रण रखना।
आपका शरीर आपको नियंत्रित करे, न कि आपका शरीर आपको नियंत्रित करे।
आपको खुद पर गर्व होना चाहिए कि आप इतने काबिल हैं।
इस विधा में आप अच्छे हैं। मैं चाहूंगा कि आप इसे जारी रखें।
पांच मिनट तक अपने हाथ में महसूस करें।
इस विश्राम की स्थिति को एक और संकेत के रूप में लेते हुए
कि इससे कुछ भौतिक घटना घटित हो सकती है
आपकी सोचने की प्रक्रिया अद्भुत है।

[TM के साथ सुझाव]
एलिस जे. नीबर्गर, डी.डी.एस.

जबड़े को भींचने से मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द होता है।
टेम्पोरोमैंडिबुलर जॉइंट सिंड्रोम का

विश्राम करने से इसे कम या समाप्त किया जा सकता है।
मुंह को थोड़ा खोलकर प्राप्त किया जाता है।
जीभ को दांतों के बीच में डालने से
सामान्य तौर पर सटीक माप के रूप में कार्य करना
अंतःओक्लूसल दूरी, और एक अनुस्मारक के रूप में कार्य करता है।
अचेतन जबड़े के बंद होने का। सुझाव देता है
मरीज को यह बताएं कि जब भी वह अपने जबड़े को भींचे
वह अपने आप ही अपनी जीभ बीच में डाल देगा
उसके दांत, मांसपेशियों में प्रारंभिक अवस्था को टालते हैं-
हृदय तनाव-दर्द चक्र।

जब भी आप अपने दांत पीसते हैं या कसते हैं
अपने गालों की मांसपेशियों को, आप रखना चाहेंगे
मुंह थोड़ा खुला हुआ हो, इतना चौड़ा कि आप उसे अंदर रख सकें।
अपनी जीभ को पीछे के दांतों के बीच रखें। इससे मदद मिलेगी।
आपकी मांसपेशियां ढीली हो जाएंगी, बिल्कुल ढीली...
इससे आपकी मांसपेशियों में ऐंठन नहीं होगी।
जितनी देर तक आपकी जीभ आपके दांतों के बीच रहेगी,

आपकी मांसपेशियां जितनी अधिक ढीली और कमजोर होती जाएंगी,
जैसे गीली रुई।

एरिक्सन के सुझावों के साथ
ब्रुक्सिज्म

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

यह सुझाव न दें कि "जब आपका सिर
तकिए पर चोट लगती है," क्योंकि बहुत से लोग सोते हैं
बिना तकियों के। इसके बजाय, इसे "जब" से ट्रिगर करें।
तुम अपना सिर नीचे कर लेते हो। "कैसे" के बारे में बात करें
जब आप इसे पहनते हैं तो तुरंत नींद आ जाना कितना अच्छा लगता है!
अपना सिर नीचे कर लो—जैसे ही तुम तैयार हो जाओ
सो जाओ, गहरी नींद सोना कितना सुखद होता है!
गहरी शारीरिक नींद में। और जब भी
जब आप गहरी शारीरिक नींद में चले जाते हैं, तो
इस बात की संभावना है कि आज रात या अगली रात,
कि इस सप्ताह या अगले सप्ताह, आप कड़ी मेहनत करेंगे
आपके दांत। लेकिन अब से, जब भी ऐसा होगा
ऐसा होता है..." [फिर ब्रुक्सिज्म को ठीक करें-
सुविधाजनक और अप्रिय]।

[यह सुझाव भी हो सकता है कि जागने का समय इस प्रकार हो-]
दांत पीसने की आवाज हमेशा आती रहती है। ध्यान दें:] “यह है
किसी चीज पर अच्छी पकड़ होना बहुत अच्छी बात है।
दूसरी ओर, लोग व्यायाम करने में बहुत आलसी हैं।
वे हमेशा अपनी कसरत छोड़ देते हैं। हर बार।
तुम अपने दांत पीसते हो, तुम अपनी पकड़ मजबूत करते हो
जब तक आपको अच्छी पकड़ न मिल जाए।" [यह है
विशेष रूप से बच्चों के लिए प्रभावी]।

छोटे बच्चे के लिए आप इन सुझावों को और मजबूत कर सकते हैं।
हाथ में स्पंज रबर बांधकर और
उस स्पंज रबर को उचित रूप से सुसज्जित करना-
टाई: "इससे आपकी उंगलियों को खोलने में मदद मिलेगी और
इससे आपको बहुत मजबूत भुजा मिल सकेगी।"

[एक वैकल्पिक सुझाव ब्रुक्सिज्म के लिए है]
जब भी रोगी अपने दांत पीसता है तो वह जाग जाता है
दांत।] ...वह मसूड़ों को अंदर दबाकर सो सकता है
उसके गाल और दांतों के बीच। आप समझाएं।
उसे इस तरह सोना सीखना होगा ताकि
जब भी वह अपने दांत पीसता है, वह उसे फिसलने देता है।
अपने दांतों के बीच में गम दबाकर, थोड़ी देर चबाओ।
फिर इसे सावधानीपूर्वक उसके गाल पर वापस दबा दें और
वापस सो जाओ। [ब्रक्सिज्म को इसमें बदल देता है]
च्युइंग गम चबाने की आदत, और कौन इसे करना चाहेगा?
आधी रात में भयानक अनुभव।]

टीएमजे और तनाव से होने वाले सिरदर्द
डोव ग्लेज़र, डी.डी.एस.

न्यू ऑरलियन्स, लुइसियाना

परिचय

अगले पांच मिनटों के लिए, एक अनुभव करें
एक अनोखी और प्रभावी तकनीक जो आपको सम्मोहन का आनंद लेने में मदद करेगी।
ध्यान की अवस्था पर ध्यान दें। बस सुझाव को सुनें।
निर्देशों का पालन करें और सुखद आश्चर्य का अनुभव करें।
इस अनुभव से बहुत प्रसन्न हूं।

प्रेरण

तनाव। अपना ध्यान अपने हाथों पर केंद्रित करें।
हथेलियों की एड़ियों को आपस में मिलाएं और छोड़ दें
उंगलियां एक-दूसरे को छूती हैं। हाथों को ऊपर उठाएं।
जबड़े की ऊंचाई, कोहनियां शरीर से दूर।
दोनों हाथों को आपस में दबाएँ। इतना कसकर दबाएँ कि...
उंगलियों, हाथों और बांहों में तनाव महसूस करें।
कंधों, गर्दन के आसपास तनाव महसूस करें
जबड़ा, चेहरा, सिर। आँखें सिकोड़ें, झुर्रियाँ डालें।
माथे पर। और कसकर दबाओ। उस तनाव को महसूस करो!

आराम। अब आराम करें: हाथ नीचे, आँखें
बंद। नाक से गहरी सांस लें।
और इसे पकड़े रहें, अब धीरे से हवा छोड़ दें। अच्छा और
आरामदायक, सुखद रूप से तनावमुक्त। होंठ आपस में मिले हुए।
जबड़ा ढीला, शिथिल और आराम की स्थिति में।

चिंता, भय और दंत विकार 185

आंखें बंद करके, हाथ-पैर आराम से रखते हुए-
उचित स्थिति में आ जाएं, शरीर को धीरे से उसमें डूबने दें।
कुर्सी। जैसे-जैसे ऊपर से तनाव कम होता जाता है
उंगलियों के सिरों तक ध्यान केंद्रित करें, जागरूक हो जाएं
सिर, कनपटी और माथे के आसपास की मांसपेशियां शिथिल अवस्था में हैं।
सिर, भौहें, आंखें, नाक, गाल, होंठ, ठोड़ी,
जबड़ा, कान, गर्दन, कंधे, भुजाएँ, हाथ, पंख-
गेर्स.

सुझाव

पूरे शरीर में सुकून का अनुभव करें। गर्माहट महसूस करें।
सुरक्षित और निश्चिंत। भावनाओं के साथ बह जाओ, और
एक बार फिर, गहरी, लंबी सांस लें।
नाक को पकड़ें और पकड़े रहें, अब धीरे से छोड़ दें।
तनाव। अच्छा और आरामदायक, सुखद रूप से पुनः-
आरामदेह। और भी अधिक आरामदेह।

यह जानकर अच्छा और आत्मविश्वास महसूस करें कि विश्राम ही सबसे अच्छा विकल्प है।
हमेशा बस एक सांस की दूरी पर। मैं चाहता हूँ कि ऐसा हो जाए।

ऐसा होने की उम्मीद रखो, ऐसा होगा। आनंद लो।
शांति, सुकून और निर्मलता।

चेतावनी

अब ऐसा लग रहा है मानो किसी सुखद नींद से जाग रहे हों।
आराम से आराम करें, स्वाभाविक रूप से तरोताजा, सतर्क और ऊर्जावान महसूस करें।
तरोताज़ा। मन से स्वस्थ, शरीर से स्वस्थ।
स्वस्थ। आँखें खुली, चमकदार, सतर्क और
तरोताज़ा महसूस कर रहा हूँ। आगे बढ़ने के लिए तैयार हूँ।

अब जबकि मांसपेशियों को मानसिक रूप से तैयार कर लिया गया है
आराम करने के लिए, विश्राम को और बढ़ाने के लिए, यह है
सुझाव दिया गया कि रोगी भी उसी मार्ग का अनुसरण करे।
मांसपेशियों की मालिश करके आराम प्राप्त करना
सिर के ऊपरी भाग से लेकर उंगलियों के सिरे तक।
परिणाम काफी संतोषजनक हैं।]

प्रचार के लिए सुझाव
डेंटल फ़्लॉसिंग

मौरिन ए. केली, डी.डी.एस.,
हार्लो आर. मैकिन्टी, और
रिचर्ड कैर

लिंकन, नेब्रास्का

इन लेखकों ने पाया कि आठ महीने बाद-
दांतों को फ़्लॉस करने को बढ़ावा देने के लिए निम्नलिखित सुझाव दिए गए हैं:

67% रोगियों की तुलना में, एक अन्य व्यक्ति में यह दर 15% थी।
नियंत्रण समूह में सुधार पाया गया।
मसूड़ों का स्वास्थ्य। समूहों को निम्नलिखित जानकारी दी गई:
निम्नलिखित प्रकार के सुझाव।

(1) "मौखिक स्वास्थ्य से संबंधित सुझाव जो
नियमित रूप से दांतों में फ़्लॉस करने की आवश्यकता को समझाया।
पेरियोडोंटल रोग और इंटरप्रॉक्सिमल को रोकें
क्षय; (2) व्यक्तिगत स्वीकृति से संबंधित सुझाव-
जिसमें स्वस्थ दिखने वाले मसूड़ों का हवाला दिया गया था,
दांतों की सफाई और इससे बचने के लाभ
अंतरप्रॉक्सिमल क्षय; और (3) सुझाव निपटते हैं-
सामाजिक वांछनीयता के साथ जिसका उल्लेख किया गया है
सांसों की दुर्गंध कम हो और सांस साफ और स्वच्छ हो।
अच्छी तरह से रखा हुआ रूप।

उल्टी आना
हेरोल्ड पी. गोलन, डी.एम.डी.

बोस्टन, मैसाचुसेट्स

परिचय

उल्टी आना मुंह की एक असामान्य प्रतिक्रिया है।
और गले की मांसपेशियां सामान्य उत्तेजना के प्रति या तो प्रतिक्रिया करती हैं।
शारीरिक या मनोवैज्ञानिक। यह एक समस्या रही है-
उन व्यक्तियों के लिए व्यावसायिक अभ्यास में एक समस्या जो
खाना या गोलियां निगलने में असमर्थ, दांत ब्रश करने में असमर्थ
दंत उपकरणों का उपयोग करना, या अत्यधिक प्रतिक्रिया करना
कीमोथेरेपी। अधिकारियों ने इसका जिक्र किया है।
इस आदत को नियंत्रित करने के विभिन्न तरीके हैं।
आधिकारिक जागृत सुझाव, लक्षण-
सम्मोहन चिकित्सा संबंधी सुझाव द्वारा टॉम को हटाना,
और संक्षिप्त सम्मोहन विश्लेषण (एरिकसन, हर्शमैन,
& सेक्टर, 1961), साथ ही एनेस्थीसिया (हार्टलैंड,
1966), आइडियोमोटर प्रश्न और एनेस्थीसिया
(चीक और लेक्रोन, 1968), और प्रत्यक्ष सुझाव
(हिलगार्ड और हिलगार्ड, 1975)। निम्नलिखित तकनीक-
यह तकनीक विश्राम, तापमान परिवर्तन और अन्य चीजों का उपयोग करती है।
वयस्कों के लिए एनेस्थीसिया, और विश्राम, तापमान-
प्रकृति परिवर्तन और हाथ कैटालेप्सी विश्राम के लिए
बच्चे।

तकनीक

पर्याप्त शारीरिक और भावनात्मक आराम के बाद
इतिहास (गोलान, 1987) में, सम्मोहन को इस प्रकार समझाया गया है:
यह एक सामान्य, प्राकृतिक शारीरिक क्रिया है।

186 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

जागरूकता की एक परिवर्तित अवस्था जिसके दौरान
मरीज सब कुछ सुनेगा, नियंत्रण में रहेगा, और
उससे ऐसा कुछ भी करने को नहीं कहा जाएगा जो उसकी इच्छा के विपरीत हो।
उसकी इच्छाएँ। एक बार रोगी की अनुमति मिल जाने पर,
प्रेरण प्रक्रिया में रोगी को आंखें बंद करने के लिए कहा जाता है।
उसकी आँखों में देखो, गहरी साँस लो, उसे रोको, और जैसे ही वह
धीरे-धीरे सांस छोड़ें, सारी चिंताओं को बाहर निकाल दें।
यह क्षण और यह समस्या। बिल्कुल शुरुआत में-
निंग करते समय, आप कलाई को थोड़ी देर के लिए छू सकते हैं या उठा सकते हैं।
मरीज को यह संकेत देना कि किसी प्रकार का परिवर्तन होने वाला है
हो रहा है। इसके बाद निम्नलिखित सुझाव दिए जा सकते हैं।
प्रस्तावित:

आपका शरीर आपकी सबसे अनमोल संपत्ति है।
आप इसका ख्याल रख सकते हैं। आप अपने शरीर के प्रति जवाबदेह हैं।
अच्छे स्वास्थ्य का सम्मान। आत्मरक्षा सर्वोपरि है।
जीवन का नियम। अपने नए नकली दांतों के साथ, आप अच्छे दिखेंगे।
आपके आसपास मौजूद सभी लोग आपको मुस्कुराते हुए देखेंगे।
आप अच्छे से खा पाएंगे, सब कुछ आसानी से निगल पाएंगे।
यह आपके पाचन में मदद करता है। याद रखें कि पर्याप्त मात्रा में पाचन क्रिया आवश्यक है।
जीवन के लिए भोजन आवश्यक है।

ध्यान दें कि आप अभी कितना अच्छा महसूस कर रहे हैं, आपका
सांस लेने की दर धीमी हो गई है। [नाड़ी की दर इस प्रकार मापी जाती है]
ऐसा कहा जा रहा है।] आपके पैर की उंगलियों के सिरे से लेकर हर मांसपेशी
आपके सिर के ऊपरी हिस्से तक आरामदेह, सुकून भरा और
आसानी से। [मांसपेशी तंत्रों के नाम बताइए।] आप अभ्यास करेंगे।
यह सब आप अपने कमरे या घर की एकांत में कर सकते हैं।
शुरुआत में, कम से कम दिन में छह बार तब तक जब तक यह ठीक न हो जाए
यह आपके लिए स्वाभाविक है। यह एक पल हो सकता है, एक मिनट हो सकता है,
कुछ मिनटों के लिए, या आप खुद को सुला भी सकते हैं।
इस तरह। कुछ समय बाद आप इसे कर पाएंगे।
चाहे आपकी आंखें खुली हों या बंद, क्योंकि आपको खाना तो खाना ही पड़ेगा।
या फिर उपचार के लिए हमने यहां जो सुझाव दिया है, उसका पालन करें।
अपनी आँखें खुली रखें। आप तब भी नियंत्रण में रहेंगे जब आप
अभ्यास, क्योंकि यदि कोई वैध व्यवधान होता है-
जैसे कि फोन बज रहा हो या कोई आपको कॉल कर रहा हो, आप
आपकी आंखें खोल सकता है, किसी भी कार्य को करने में सक्षम है
आप अपनी दैनिक गतिविधियों को पूरी तरह से सुचारू रूप से और प्रसन्नतापूर्वक करते हैं।
ठीक वैसे ही जैसे आप इस यात्रा के अंत में करेंगे।

आप इसे किसी भी चिकित्सा या
जब भी आपको जरूरत हो, दंत चिकित्सा संबंधी कारणों से। पहली बार
आप अपने शरीर पर नियंत्रण रखेंगे, न कि अपने
आपका शरीर आपको नियंत्रित कर रहा है। आप मुस्कुराएंगे, यह महसूस करते हुए कि...
अपने आप पर अत्यधिक आत्मविश्वास और गर्व की भावना।
आप न केवल बाहरी दुनिया पर, बल्कि अपने भीतर के लोगों पर भी मुस्कुराएंगे।
अपने मुंह और गले के ऊतकों को नए तरीके से साफ करें।
आप नियंत्रण करना सीख जाएंगे। यह विश्राम सबसे अधिक प्रभावी है।
शरीर को जिन पूर्ण अनुभवों का सामना करना पड़ सकता है, वे सभी इसमें शामिल हैं।

आइए अब उन कारणों का उल्लेख करें जिनकी वजह से उल्टी जैसा महसूस होता है।
इसका कारण शारीरिक हो सकता है, जैसे कि किसी चीज़ के प्रति अभ्यस्त होना।
चिकित्सक द्वारा गले में सुई चुभोने से या किसी चीज से दम घुटने से

मछली की हड्डी जैसा कोई खाने का टुकड़ा। यह मनोवैज्ञानिक हो सकता है।
जैसे कि कोई भावनात्मक स्थिति जो निराशाजनक हो।
परेशान करने वाला, चिड़चिड़ाने वाला, मतली लाने वाला, काम से संबंधित,
परिवार, स्वास्थ्य, दांत निकलवाना। आप
कारण चाहे जो भी हो, इसे नियंत्रित करना सिखाया जाता है।

इस समय रोगी को यह सुझाव दिया जाता है कि
उनकी रचनात्मक कल्पनाशीलता का परीक्षण करने के लिए, वे
पीठ में नकली इंजेक्शन लगाया जा रहा है
दाहिना हाथ, कलम के कुंद सिरे के साथ:

आपको सुन्नपन, झुनझुनी और झुनझुनी का वो एहसास जरूर पता होगा।
सुई, ठंड जो इंजेक्शन के साथ होती है
नोवोकेन। इसे पीठ पर फैलने दें।
आपका हाथ ऐसा लगता है मानो आपने सुन्न करने वाले दस्ताने पहन रखे हों।
और इसे कलाई पर रोक दें।

डॉक्टर देखकर नसों को पहचान सकता है।
उभरने और अलग दिखने लगते हैं, और ऐसा महसूस भी हो सकता है
तापमान में बदलाव। जब उसे इसका एहसास होता है
जब क्षेत्र सुन्न हो जाता है, तो वह 25 या 27 डाल सकता है

त्वचा में एक सुई डालें और उसे वहीं छोड़ दें।
जगह।

इस विश्राम की अवस्था में बने रहने से, कुछ ही समय में
कुछ क्षणों में आप अपनी आंखें खोलकर नीचे की ओर देख सकते हैं।
अपने दाहिने हाथ के पिछले हिस्से पर जो कुछ भी दिखे, उस पर मुस्कुराएं।
अपनी आँखें बंद करें और इस खूबसूरत दुनिया में और भी गहराई तक उतरें।
विश्राम की अवस्था में, जो आपने देखा उसे याद करते हुए।

जिन लोगों के लिए कानूनी तौर पर सुई लगाना संभव नहीं है,
आप मरीज को यह सुझाव दे सकते हैं कि वह ध्यान दे
उसका हाथ कितना ठंडा है, उसे इशारा करने के लिए कहना
आइडियोमोटर सिग्नल के साथ आप में परिवर्तन, और
फिर उसे उसी तरह अपनी आँखें खोलने के लिए कहना
ऊपर वर्णित विवरण को देखें, और ध्यान दें कि उसका हाथ कितना पीला है।
इसकी तुलना ऑपरेटर के हाथ से की जाती है और कैसे
वासो-
ठंड से होने वाली जकड़न। यह महत्वपूर्ण है
रोगी को यह एहसास दिलाना कि वह स्वयं भी इसका कारण बन सकता है।
मानसिक प्रक्रिया द्वारा भौतिक परिवर्तन (गोलान,
1986)।

सुई निकालने के बाद, सुझाव दें कि
बेहोशी की अवस्था के दौरान रोगी को एनेस्थीसिया दिया जाता है।
और सम्मोहन के बाद पांच मिनट तक
यह एक और संकेत है कि कुछ भौतिक घटना घटित हो सकती है।
अपनी अद्भुत शक्ति से कलम
ध्यान रखें। इस समय, रोगी को सुझाव दें कि
उसके मुंह में एनेस्थीसिया स्थानांतरित करें, प्रत्येक

उसके मुंह का हिस्सा—कठोर तालू, नरम तालू,
गला, मुख का निचला भाग, मसूड़े और गाल।
फिर, दस्ताने पहनी हुई उंगली से प्रत्येक भाग को स्पर्श करें।
मरीज को आपके स्पर्श की नकल करने के लिए कहें। इससे फायदा होगा।
उसे किसी चीज को छूने में सक्षम होने से बहुत आत्मविश्वास मिलता है।
मुंह का क्षेत्र, एक ऐसी क्रिया जो पहले
जिससे उसे उल्टी आने लगी।

बच्चों के साथ काम करते समय, एक हाथ का कैटालेप्सी
समाधि की पुष्टि के लिए [कठोरता] का सुझाव दिया गया है
उद्देश्यों के लिए। वे बांह को कठोर, मजबूत बना सकते हैं,
इसे कसें, और फिर ढीला करें। उन्हें समझाएं कि
जब उन्हें घुटन होती है तो वे ऐसा करते हैं, कसते हैं
उनकी गले की मांसपेशियां और आराम करना भूल जाना
अब जब उन्हें कसना आता है और
अपने शरीर के किसी एक हिस्से को आराम देकर, वे सीख सकते हैं
वे इसे उनके शरीर के किसी भी हिस्से पर कर सकते हैं, जिसमें उनके
मुंह। वे भी अपनी आंखें खोल सकते हैं जब
आप उनकी भुजा का परीक्षण करते हैं।

नियंत्रण का जिक्र फिर से किया गया है: अगर वह ऐसा कर सकती है-
उसका हाथ घुमाओ, वह शरीर के किसी भी हिस्से को नियंत्रित कर सकती है।
शरीर, जिसमें मुंह भी शामिल है। उत्पत्ति चाहे जो भी हो-

इसका अंतिम कारण, चाहे शारीरिक हो या मनोवैज्ञानिक, हो सकता है।
नियंत्रित। यदि कारण शारीरिक था, तो
बेहोशी या तापमान में बदलाव से ऐसा हो सकता है; यदि
मनोवैज्ञानिक, विश्राम और बेहोशी
समस्या का समाधान करें।

आप उल्लिखित कुछ चरणों को दोहरा सकते हैं।
जिसके ऊपर आप महत्वपूर्ण मानते हैं, क्योंकि
सुझावों को दोहराने से समग्र प्रभाव बढ़ेगा।
परिणाम। बार-बार दोहराने से प्रेरणा बढ़ती है।
अद्भुत, नए स्वरूप के बारे में सुझाव-
इस प्रकार के लिए कृत्रिम दांतों की उपयोगिता और कार्यप्रणाली
रोगी, और ठीक से खाने की क्षमता
निगलने में समस्या वाले मरीज़। सुझाव
उचित ब्रश करने और मुंह की सफाई के लिए भी दिया जा सकता है।
उन रोगियों के लिए स्वच्छता जो ऐसा करने में सक्षम नहीं थे
वे अपने मुंह के पिछले हिस्से में वस्तुओं को सहन कर सकते हैं।
प्रत्येक रोगी के लिए सुझाव उनकी आवश्यकताओं के अनुसार तैयार किए जाते हैं।
भावनात्मक इतिहास को ध्यान में रखते हुए जो था
शुरुआत में लिया गया। अंत में, समाधि की अवस्था
यह सुझाव देकर समाप्त किया जा सकता है कि रोगी
थकान या भारीपन का कोई एहसास न हो जब
वह स्वयं को उत्तेजित करता है:

आपको आराम और ताजगी मिलेगी, मानो आप
आपको बहुत अच्छी नींद आई। आपको खुशी होगी कि आपने
मुझे गर्व है कि आपने यह माध्यम खोज लिया है।
ऐसा करने की बुद्धि, प्रसन्नता। हर नस, खून

रक्त वाहिकाएं और मांसपेशियां जीवंत और सक्रिय होंगी।
पूरा दिन खुशनुमा हो जाएगा।

एनेस्थीसिया को शरीर में बनाए रखने के सुझाव को दोहराएं।
समाधि के बाद पूरे पांच मिनट तक थेसिया, जैसे-
मरीज को आश्वस्त करना कि वह हाथ का उपयोग कर सकता है
इस दौरान किसी भी उद्देश्य के लिए। बढ़ते हुए का उपयोग करना।
आवाज, सुनिश्चित करें कि रोगी सहज महसूस कर रहा है।
कुछ समय के दौरान पूरी तरह से समाधि से जागृत हो गया
सम्मोहन मुक्ति की प्रक्रिया दोहराई जाती है। फिर हम आगे बढ़ते हैं।
सम्मोहन के बाद रोगी की अपनी गति से,
चाहे वह एक्स-रे के लिए हो, रोकथाम के लिए हो या ऑपरेशन के लिए।
प्रक्रियाएं, सर्जरी या कृत्रिम दांत का निर्माण।
जैसे-जैसे उपचार आगे बढ़ता है, औपचारिक चिकित्सा की आवश्यकता बढ़ती जाती है।
प्रेरण और सम्मोहन कम हो जाते हैं। सरल पुनर्जीवन-
महत्वपूर्ण चरणों में बल प्रयोग आवश्यक हो सकता है।

अतिसंवेदनशीलता के साथ चित्र
स्वरयंत्र ऐंठन विकार

जे. हेनरी क्लार्क, डी.एम.डी., और
स्टीफन जे. पर्सिचेटी
पोर्टलैंड, ओरेगन

परिचय

कुछ दंत रोगियों को सहन करने में कठिनाई होती है-
अतिसंवेदनशीलता के कारण दंत चिकित्सा उपचार न करवाना।
सक्रिय प्रतिलोम। प्रत्यक्ष सुझाव का प्रयोग किया गया है।
कुछ दंत चिकित्सकों द्वारा। संवेदनशीलता कम करने की प्रक्रिया कारगर साबित हो सकती है।
यह तब फायदेमंद होता है जब चिंता और भय अंतर्निहित कारण हों।
समस्या के मूल कारण को झूठा साबित करना। क्लार्क और
हालाँकि, पर्सिचेटी ने एक ऐसी कल्पना प्रणाली विकसित की जो...
अत्यधिक संवेदनशील के उपचार की प्रक्रिया
गंभीर भय की अनुपस्थिति में उल्टी आने की प्रतिक्रिया।
(संपादक)

सुझाव

रोगी को कल्पना करने के लिए कहा जा सकता है।
गर्दन में एक छेद के माध्यम से सांस लेना
(क्रिकोथाइरॉइड क्षेत्र)। हमारा तर्क यह है कि यह
इन रोगियों के लिए इस पर ध्यान केंद्रित न करना कठिन है
ग्रसनी क्षेत्र। एक छिद्र की छवि।
उस क्षेत्र के नीचे उन्हें ध्यान केंद्रित करने की अनुमति मिलती है
सांस लेते समय, 'घुटने' वाले क्षेत्र को दरकिनार कर। यह...

इसका अर्थ यह है कि ग्रसनी क्षेत्र इतना महत्वपूर्ण नहीं है।
और यह कोई समस्या नहीं होनी चाहिए। चित्र संबंधित है।
मरीज की सांस लेने से संबंधित प्राथमिक चिंता के संबंध में,
और इसलिए उनके लिए इसका रखरखाव करना आसान है।
साथ ही ठंडी, ताजी हवा के अंदर और बाहर आने-जाने का सुझाव भी दिया गया।
बिना किसी प्रयास के।

हमें कुछ ऐसे मरीज मिले हैं जो
उन्हें 'छेद' के माध्यम से सांस लेने की छवि नापसंद थी।
गर्दन में,' और फिर हमने छवियों का पता लगाया है
जैसे गले का सुन्न होना, या किसी प्रकार की सांस लेने में कठिनाई होना।
एक अन्य रचनात्मक तरीका। ऑडियोटेप का घरेलू उपयोग,
अभ्यास के लिए कृत्रिम दांत, और इंप्रेशन ट्रे (या अन्य)
अभ्यास तकनीकें) विसंवेदीकरण का एक रूप है।
प्रक्रिया का अनुकरण करते हुए आराम करना
ये आमतौर पर चिंता पैदा करने वाले होते हैं। यह भी पारिवारिक-
यह रोगी को प्रक्रियाओं से अवगत कराता है।
अगली अपॉइंटमेंट। मरीज आगे की प्रक्रिया से गुजरता है।
वास्तविक प्रक्रियाओं के कई पूर्वाभ्यास।
एक्रिलिक से बने अभ्यास डेन्चर यथासंभव पतले होने चाहिए और
यथासंभव स्थिर; अन्यथा वे समस्या उत्पन्न कर सकते हैं।
उल्टी आने की प्रतिक्रिया। असंवेदनशीलता का संयोजन
दंत चिकित्सा उपचार से संख्या कम हो जाती है
आवश्यक नियुक्तियों की संख्या।"

कृत्रिम दांतों से जुड़ी समस्याएं और उल्टी आना

डोनाल्ड आर. बीबे, डी.डी.एस.
मेंटर, ओहियो

परिचय

ये सुझाव एक मरीज को दिए गए थे।
जिन्होंने मुंह बंद करने में आ रही समस्याओं की शिकायत की।
आठ दांत निकालने के एक दिन बाद और
कृत्रिम दांत बनवाए गए। (संपादक)

श्रीमती एल., आपके नए डेंचर से आपको घुटन हो रही है।
क्योंकि यह भारी और अजीब लगता है, और आपका
हाल ही में किए गए निष्कर्षण से आपको कुछ असुविधा हो रही है।
आराम और दर्द। अब आपको कोई परेशानी नहीं होगी।
इन अजीब और भारी भावनाओं से लथपथ था, न ही
असुविधा और दर्द। क्योंकि मैं बात कर रहा हूँ
आपको ये भावनाएं और घुटन संबंधी कठिनाइयाँ होंगी
धीरे-धीरे लुप्त हो जाएगा, आप पाएंगे कि जब मैं
इस बेहोशी से तुम्हें जगाओ, कि कृत्रिम दांत
आपको आराम महसूस होगा और आपको उल्टी नहीं आएगी।
अब और नहीं। अब मैं धीरे-धीरे गिनती शुरू करूँगा।
एक से दस तक और जब मैं दस तक पहुँच जाऊँगा तो आप सभी

मतली, बेचैनी और दर्द कम हो जाएंगे।
दूर।

पहला, आपको उल्टी जैसा महसूस होने लगा है और बेचैनी होने लगी है।
धीरे-धीरे लुप्त हो रहा है। दूसरा, यह और भी अधिक लुप्त होता जा रहा है।
तीन, कम उल्टी आना और असुविधा। चार, उल्टी आना-
दर्द और बेचैनी धीरे-धीरे कम होती जा रही है।
पांच, आधा खत्म हो गया है। छह, उल्टी जैसा महसूस हो रहा है, बेचैनी हो रही है।
और दर्द अभी भी कम हो रहा है। सातवां, आपके सभी दंत चिकित्सा कार्य।
मुश्किलें लगभग खत्म हो गई हैं। आठ, तुम्हारा मज़ाक-
मसूड़ों की समस्या लगभग खत्म हो गई है। नौ। दस,
आपके डेंचर की समस्या से जुड़ी हर चीज़-
उल्टी आना सामान्य बात है। अब आपको उल्टी करने की ज़रूरत नहीं है।
मैं एक से तीन तक गिनती गिनने जा रहा हूँ और
तीन गिनते ही आप पूरी तरह जाग जाएंगे, महसूस करते हुए
तरोताज़ा और आराम महसूस करें। याद रखें, आपका उल्टी आना
आपकी समस्याएं और अन्य चीजें भी दूर हो जाएंगी।
कृत्रिम दांतों से जुड़ी समस्याएं। एक, नींद से जागना। दो,
आँखें खुलने लगीं। तीन, पूरी तरह से जाग चुके।

रोगी को मेरे पास लौटने का निर्देश दिया गया था
एक हफ्ते में ऑफिस में और उसे बताया गया कि वह होगी
उसी तरह और उसी विधि से पुनः सम्मोहित किया गया
सुझावों को बल मिला। मरीज वापस लौट आया।
एक सप्ताह बाद उसने बताया कि अब वह ऐसा नहीं करती।
मुझे उल्टी आने की समस्या थी। हालाँकि, मैं
उसे दोबारा सम्मोहित किया और सुझावों को दोहराया।
जो पहले दिया गया था। सात साल
बाद में, इस मरीज को कभी कोई परेशानी नहीं हुई।
अपने कृत्रिम दांतों के कारण उसे उल्टी आ रही थी।

मुंह बंद करने के साथ सुझाव

इरविंग |. सेक्टर, डी.डी.एस., एम.ए.
साउथफील्ड, मिशिगन

निम्नलिखित का प्रयोग अब अक्सर किया जाता है।
रोगी ने विकसित करना सीख लिया है
संकेत मिलते ही उसे सम्मोहन चिकित्सा दी जाती है, और फिर कहा जाता है: "पहले
एक्स-रे [या टूथब्रश, या कोई भी उत्तेजना]
इससे आपको उल्टी आ सकती है।
अब से, उल्टी आने की बजाय, यह
इससे बेहोशी की स्थिति उत्पन्न होगी, जिससे
घुटन को रोकें।"

उल्टी आने का सुझाव
विलियम टी. हेरॉन, पीएच.डी.

श्रीमान _____, आपको सहन करने में परेशानी हो रही है-
अपने मुंह में एक्स-रे फिल्म रखना। आप जानते हैं,

बेशक, एक्स-रे करवाना आवश्यक है।
ताकि दंत चिकित्सक को पता चल सके कि कैसे इलाज करना है।
सीड। यही तो मामला है, है ना? [सिर के लिए विराम]
प्रतिक्रिया।]

जब आपको भूख लगती है, तो आप भोजन का आनंद लेते हैं।
आपका मुंह, सही? [उत्तर के लिए विराम।]
बेशक, सभी लोग सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं।

ठीक है। अब, जब आपके पास खाना हो
जब यह आपके मुंह को छूता है, तो यह आपकी जीभ के अंदरूनी हिस्से को छूता है।
आपके गाल, आपके मुंह का ऊपरी हिस्सा, बल्कि आपका सब कुछ
ये स्पर्श सुखद हैं, है ना? [विराम]
सकारात्मक प्रतिक्रिया के लिए।] ठीक है। अब, जैसा कि
एक्स-रे फिल्म आपकी जीभ और अंदरूनी हिस्से को छूती है
अपने मुंह के बारे में सोचो, उन स्पर्शों को मानो वह
खाना। क्या आपको इससे कोई आपत्ति नहीं है? [दंतचिकित्सक]
अब वे आमतौर पर बिना किसी सहायता के काम जारी रख सकते हैं।
बहुत अधिक कठिनाई।]

लार का नियंत्रण

इरविंग आई. सेक्टर, डी.डी.एस., एम.ए.
साउथफील्ड, मिशिगन

भोजन मिलने पर लार का प्रवाह बढ़ जाता है।
खाने के लिए मुंह में। यह शुरुआत है।
पाचन प्रक्रिया का। अब कोई भोजन नहीं है।
पाचन के लिए प्रस्तुत। इसलिए आपका अत्यधिक

लार का निकलना उपयोगी नहीं है और अवांछनीय है।
अपने मन में पानी के नल को खुला हुआ कल्पना कीजिए
पूरी तरह से घुमाएँ। फिर खुद को हैंडल घुमाते हुए देखें।
नल को तब तक चलाते रहें जब तक पानी आना बंद न हो जाए।
बिल्कुल भी न निगलें। मुंह में मौजूद लार को निगल लें।
अपने मुंह को खोलें और ध्यान दें कि आपका मुंह कितना सूखा है।
हो जाता है। फिर नल को केवल उतना ही खोलें जितना आवश्यक हो।
ताकि आपका मुंह पर्याप्त रूप से नम हो जाए।

दंत चिकित्सा संबंधी भय और डर

लुई एल. डुबिन, डी.डी.एस., पीएच.डी.
फिलाडेल्फिया, पेंसिल्वेनिया

अन्वेषण तकनीक के लिए
किसी दर्दनाक घटना से उत्पन्न दंत चिकित्सा का भय
अनुभव

उचित मूल्यांकन के बाद
रोगी और सम्मोहन प्रेरण:] मैं चाहूंगा

आपको एक बड़े कैलेंडर की कल्पना करनी होगी जिसमें निम्नलिखित विशेषताएं हों:
महीनों और दिनों के अलावा, उस पर वर्षों का भी उल्लेख करें।
और मैं चाहता हूँ कि तुम्हारा दिमाग भालू-बिल्ली की तरह काम करे।
स्कैनर का उपयोग करें, और भीतरी हिस्सों को स्कैन करना जारी रखें।
जब तक यह समयावधि पर प्रकाशित नहीं हो जाता और
वह घटना जिसने समस्या को जन्म दिया। [विराम]
घटना की पहचान के लिए।] अब मैं चाहूंगा कि
क्या आपने इस अनुभव पर कुछ और जोड़ा है?
आधुनिक युग के साथ, यह उस प्रकार का अनुभव हो सकता है।
तकनीक और कौशल, साथ ही साथ जिस तरह का
एक चिकित्सक जिसके साथ आप काम करने का आनंद लेंगे, जिस तरह से यह संभव हो सकता है—
आरामदायक, सुरक्षित और तेज़। जब भी सामना करना पड़े
किसी भी बाहरी या आक्रामक तकनीक के साथ, यह
नई आरोपित छवि प्रबल होगी, और एक
नई सुरक्षा आपको अपने दायरे में ले लेगी।

प्रेरित से उत्पन्न पेरेस्टेसिया
बेहोशी या तंत्रिका क्षति के कारण
चालाकी

मैं चाहता हूँ कि आप उस शुरुआती समय में वापस जाएँ
उस समय को याद करने के लिए जब आपके होंठ पूरी तरह से भरे हुए थे
संवेदना उत्पन्न हुई और इच्छानुसार कार्य किया। अब
इस सामान्य अनुभूति को अस्वाभाविक अनुभूति पर आरोपित करें।
अपनी स्वाभाविक भावना को महसूस करें और देखें कि बदलाव ने कैसे बदलाव लाया है।
आपको आराम की ओर मोड़ दिया। [एक आइडियोमोटर संकेत]
इस आंतरिक पुनरीक्षण के समय अनुरोध किया जा सकता है।
प्रतिक्रिया हुई है।] जब कीमोथेरेपी
एजेंट का प्रभाव कम होने लगता है या तंत्रिका प्रभावित होने लगती है
पुनर्जीवित होगा, सम्मोहक अध्यारोपण होगा
धीरे-धीरे कम होने लगेगा और स्वाभाविक अनुभूति वापस आ जाएगी।

पुनः स्थापित किया गया। इस प्रकार सभी अवधियों के दौरान, वहाँ
यह हमेशा एक स्वाभाविक अनुभूति ही रहेगी।

उल्टी आने की प्रतिक्रिया के लिए सुझाव

1. अनौपचारिक रूप से तैयारी करते समय
किसी प्रक्रिया से पहले की गतिविधि, चिकित्सक बिल्ली-
अहंकारपूर्वक और निश्चित रूप से कहता है कि यह है-
सांस रोके रखने पर घुटन महसूस होना संभव है।
शारीरिक और संरचनात्मक का कारण
मानव जाति का संबंध। "मुझे दिखाने दीजिए"
आपको उस बात से अवगत कराकर जो हमेशा से आपको परेशान करती रही है
आप: एक एक्स-रे फिल्म; एक जीभ दबाने वाला यंत्र; या यहाँ तक कि
एक इंप्रेशन ट्रे। [प्रत्येक का उपयोग इसके साथ किया जाता है]
मरीज जब अपनी सांस रोके रखता है, जबकि
निम्नलिखित सुझाव दिया गया है।] और ध्यान दें कि कैसे
आपको जो आराम महसूस होता है, उससे परेशान लोगों का नुकसान होता है।

संवेदना और अद्भुत सहनशीलता
पूर्व उत्तेजक।

2. [इस प्रक्रिया में तकनीकी शब्दावली का प्रयोग किया गया है]
और इससे सकारात्मक परिणामों की उम्मीद पैदा होती है।
एक “चिकित्सा प्रक्रिया।” यह एक प्रकृतिवादी परिकल्पना है।
नोटिस प्रक्रिया, यह मानते हुए कि रोगी
डेंटल चेयर पहले से ही अत्यधिक स्थिर है और...
ध्यान केंद्रित। (संपादक)] [पहले गंभीरता पर ध्यान दें]
[बिना किसी टिप्पणी के परीक्षण करके इस मजाक को खत्म कर दिया।] मैं हूँ
टैप की एक प्रक्रिया शुरू करना जो शील्ड का कारण बनती है
मस्तिष्क में रिसेप्टर कोशिकाओं पर गिरावट आती है, जिससे
मुंह पर पट्टी बांधे जाने की जानकारी न होने देना। मैं रहूंगा-
पश्चकपाल, पार्श्विका, तंतु के माध्यम से नल को जोड़ें-
आपके बाएं तरफ का छिद्रीय और ललाट क्षेत्र
केवल सिर पर, जहां हल्का दबाव सक्रिय करता है
ढाल का गिरना। [आवेदन के बाद-
दबाव का पूर्ण अवशोषण देखें।] अब पूर्ण अवशोषण पर ध्यान दें।
घुटन जैसी किसी भी अनुभूति का अनुभव। यह स्थिति बनी रह सकती है।
स्थायी रूप से या समय-समय पर सुदृढ़ करने की आवश्यकता होती है
समय के अनुसार। यह इतना प्रभावी है कि मैं किसी भी चीज को छू सकता हूँ।
आपके गले का वह हिस्सा अब जिम्मेदार नहीं है-
हाथ की त्वचा को छूने से भी ज्यादा संवेदनशील।

दांत पीसना और दांत भींचना
नींद के दौरान

[उचित मूल्यांकन और परिकल्पना के बाद-]
ध्यान प्रेरण:] उस आरामदायक स्थिति के प्रति जागरूक रहें
जब कोई घटना होती है तो आपको जो अनुभूति होती है-
आपके दांतों के बीच उचित मात्रा में जगह होनी चाहिए —
कोई संपर्क नहीं। तीव्र दबाव एक प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है-
टेम्पोरोमैंडिबुलर जोड़ में जो स्थिति उत्पन्न होती है-

इसमें शरीर के प्रत्येक तरफ की नसें शामिल होती हैं। चेहरा और सिर। परिणामस्वरूप लक्षण कई अन्य शारीरिक और शारीरिक क्रियाओं की नकल करना- सामान्यताओं के कारण कई बार असहनीय पीड़ा होती है। दर्द और कार्यक्षमता में कमी। साथ ही, प्रीमा- प्रत्येक दांत के पहलुओं के घिसाव के कारण परिवर्तन होता है अवरोध, और यदि पेशेवर रूप से देखा जाए, तो- नाशपाती में यह खराबी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के कारण हुई है।

हालांकि, एक मानसिक सुरक्षात्मक तंत्र अब यह सक्रिय हो जाएगा और लगातार कार्य करता रहेगा। जब भी सोते समय आपके दांत आपस में संपर्क में आते हैं, ऐसा महसूस होगा जैसे अचानक से तीव्र उत्तेजनाएं उत्पन्न हो रही हों। प्रकट हुआ और आप अपनी अवस्था से जागृत हो जाएंगे नींद। जाहिर है, अगर आप शाम का आनंद लेना चाहते हैं-

नींद के दौरान, अवचेतन मन अनुशासन स्थापित करेगा। दांतों को थोड़ा खुला रखने के प्रति सचेत रहें। ठीक वैसे ही जैसे अवचेतन मन मानसिक और शारीरिक स्थिति को बदल सकता है। किसी दर्दनाक घटना को देखने या सुनने पर होने वाली प्रतिक्रिया अनुभव है, तो क्या यह यहाँ प्रभावी होगा? यह सब इसे रात्रि सुरक्षा व्यवस्था के साथ पूरक किया जा सकता है। आपके चिकित्सक द्वारा निर्देशित।

बेहोशी और परिवर्तन
दर्द की जागरूकता

लेखक द्वारा निम्नलिखित चरणों का उपयोग किया जाता है एनेस्थीसिया/एनाल्जेसिया उत्पन्न करना: (1) वियोग- (2) बढ़ी हुई सहनशीलता, (3) भूमिका निर्वाह, (4) याद करना।

परिचयात्मक सुझाव। जो भी उचित लगे, ले लें। आपको लगता है कि आप जितनी गहरी सांसें ले रहे हैं, उतनी ही लें। उस आरामदायक स्थिति में वापस लौटना आवश्यक है आपको पहले भी आनंद आया था। आप खुद को सहज महसूस करेंगे। कई पठारों से नीचे या ऊपर उतरना पिछली बार की तुलना में, और पूरी तरह से आनंद लेते हुए आपने अनुभव करने के लिए चुना; कहाँ और किसके साथ किसे चुनना है, यह आपकी पसंद है—या तो अनुभव आपने जो अनुभव किया है या करना चाहते हैं, या किसी वह स्थान जहाँ आप जा चुके हैं, या जहाँ आप जाना चाहते हैं, या तो अकेले या अपनी पसंद के किसी व्यक्ति के साथ। आपको इसके बारे में चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। मेरी आवाज सुनना या सुझावों पर ध्यान देना; अवचेतन मन में अपने अनुभव का आनंद लें। स्तर।

अलगाव। यदि आप स्पष्टवादी हैं और वास्तव में अपनी पसंद के अनुभव का आनंद लें आपकी इंद्रियां शामिल हैं, फिर वह सब कुछ आगे बढ़ता है। यहां इसका आपके लिए कोई महत्व नहीं होगा। यदि आप अगर वे यहां नहीं हैं, तो यहां जो कुछ भी होगा वह नहीं होगा। इसका आप पर असर पड़ेगा। आपको वापस लौटने का भी कोई अधिकार नहीं होगा।

यहां जो कुछ हुआ, उसकी सतर्कता अवस्था, और केवल
यदि आप चाहें, तो उस अद्भुत अनुभव को याद करें।
आपने चुना।

बढ़ी हुई सहनशीलता। असुविधा की डिग्री पर ध्यान दें।
0-10 के पैमाने पर, आपको कितना आराम महसूस होता है?
अनुभव करना। यह भी ध्यान दें कि यदि आप चाहें तो
इसे कम करने के लिए, आप संकल्प में भाग ले सकते हैं।

चिंता, भय और दंत विकार 191

समस्या का समाधान। आप जो भी कर सकते हैं, कर सकते हैं।
आप जिस हद तक पहुंचना चाहते हैं या पहुंचने में सक्षम हैं, उसे "X" से कम कर दें।
इसलिए, तराजू पर राशि को ध्यान में रखते हुए
आराम में अंतर। फिर से, आपके विशेष के साथ-
यदि आप ऐसा करते हैं, तो आपको कई अवसर मिल सकते हैं।
जब तक आप आगे नहीं जा सकते, तब तक ध्यान रखें, हालांकि,
स्पष्ट अंतर। अब, जो भी हो, उसे लेते हुए।
वापस आने के लिए आपको जितनी सांसें लेनी होंगी
उस आरामदायक और सुरक्षित स्थिति की कल्पना कीजिए।
एक झूले पर, उस सोने की अंगूठी को आगे बढ़ाते हुए
हर बार झूलते हुए। हाथ बढ़ाकर, अंगूठी को पकड़ें और खींचें।
और यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसे कितनी प्रभावी ढंग से खींचते हैं,
आपने जो सहनशीलता पहले ही हासिल कर ली है
0-10 के पैमाने पर पंजीकृत होने पर परिवर्तन होगा
काफी हद तक। आप इसे खत्म करने में सक्षम हो सकते हैं।
या तो पूरी तरह से या सहनीय स्तर पर बनाए रखें।

याद कीजिए। क्या आपको याद है कि आपने आखिरी बार कब ऐसा अनुभव किया था?
स्थानीय एनेस्थेटिक के आराम का अनुभव किया,
होंठ के मध्य भाग में सुन्नपन का अनुभव होना,
नियंत्रण खोना और अपेक्षा करने में असमर्थता-
बिना ठुड्डी पर लार टपकाए कैसे रेट करें? क्या आप
यह भी याद रखें कि डॉक्टर ने जो कुछ भी किया, आपने
केवल जागरूकता थी और कोई असुविधा नहीं थी, लेकिन केवल
स्पर्श की संवेदनाएँ। यह सब भी हो सकता है
उतना ही सजीव अनुभव किया।

कल्पना कीजिए कि आप किसी सब-सीटर पर अपना दस्ताना उतार रहे हैं।
सर्दियों में जमा देने वाला दिन, और अपने
ताज़ी गिरी बर्फ में हाथ डालो। ठंड का एहसास करो।
आपकी उंगलियों के सिरे से लेकर यह तब तक फैलता रहता है जब तक कि...
यह आपकी कलाई तक पहुंचता है, ठंडा और अधिक होता जाता है
वास्तव में, यह इतना तीव्र है कि यह बन रहा है
असहनीय, राहत पाने की तीव्र इच्छा।

आपका एक हाथ आपकी ओर ऊपर उठेगा
अब चेहरे को छूएं, और तर्जनी उंगली स्पर्श करेगी।
वह क्षेत्र जिसे सुन्न किया जाना है। जब सभी
सुन्न करने वाली दवा उंगली और हाथ से निकल जाती है और बह जाती है
आपके चेहरे पर आने के बाद, हाथ वापस आपकी गोद में आ जाएगा।
और ठंड की तीव्रता पूरी तरह से कम हो जाएगी
मसूड़ों, दांतों, ऊतकों, दोनों को सुन्न कर दिया।
आगे और पीछे, चयनित क्षेत्र के लिए। यह
वह क्षेत्र, जैसे कि पहले जब उसे बेहोश किया गया था

एक रसायन और इंजेक्शन के साथ, यह होगा
वही सुरक्षात्मक तंत्र जो आपको इससे मुक्त करता है
सारी असुविधाएँ। यह उतनी ही अवधि तक रहेगा।
कि इंजेक्शन लगाने पर यह हमेशा बना रहता है, और वापस लौट आता है
किसी भी प्रकार की असुविधा से मुक्त एक स्वाभाविक अनुभूति।
रक्तस्राव या सूजन।

उदाहरण सहित सुझाव
दांत उखाड़ना

सेलिग फिंकेलस्टीन, डी.डी.एस.

प्लेज़ेंटविले, न्यूयॉर्क

तीव्र विश्राम प्रेरण

श्रीमती एम, शुरू करने से पहले, मैं आपको कुछ बातें समझाना चाहता हूँ।
आपको आराम करना सिखाएं। जैसा कि आप जानते हैं, सब कुछ
जब आप आराम करते हैं तो यह आसान होता है। जबकि आराम
यह एक मानसिक प्रक्रिया है, इसमें कुछ जानकारी होना मददगार होता है।
काम करने के लिए भौतिक रूप से कुछ भी नहीं है, इसलिए अपने कंधे उचका दें।
कंधों को थोड़ा सा। यह बहुत अच्छा है और यह है
आपको जितनी भी शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता है, वह सब कुछ।
मानसिक रूप से, विश्राम की इस भावना को महसूस करें।
आपके कंधों से लेकर आपकी ऊपरी बाहों तक,
कोहनियों से लेकर अग्रबाहुओं और कलाई तक।
और हाथों को आराम दें।
आपके दाहिने हाथ से ऊपर की ओर आरामदेह अनुभूति
दाहिना हाथ, कंधों के पार, नीचे
अपनी बाईं बांह को अपने बाएं हाथ से मिलाएँ। बंद करना ठीक है।
अब अपनी आँखें बंद करो। आराम की भावना को महसूस करो।
अपने कंधों से लेकर छाती तक के हिस्से को आराम दें।
और पेट और कूल्हे... आपकी ऊपरी जांघों तक
और आपके घुटनों से होते हुए आपके निचले पैरों तक,
टखनों और पैरों को हिलाएँ। अब इस अनुभूति को महसूस करें।
आपके कंधों को आरामदायक आराम मिलता है
इसे अपनी गर्दन पर लगाएं और इसे ऊपर की ओर फैलने दें।
सिर, जब तक कि यह आपके पूरे सिर को भर न दे
आरामदायक और सुकून भरा एहसास। गहरी सांस लें।
और सांस छोड़ते समय, पूरी तरह से आराम करें।
मैंने गौर किया है कि जब आप ऐसा करते हैं तो कितना आराम मिलता है।
सांस बाहर छोड़ें, ताकि आप और अधिक गहराई में जा सकें।
हर बार सांस छोड़ते समय आपको आराम और सुकून महसूस होगा।

बेहोशी के लिए सुझाव
दांत उखाड़ना

हमारे पास एक बहुत ही प्रभावी सतही एनेस्थीसिया है।
थेटिक, जिसे मैं अब आपके दांत पर लगा रहा हूँ
और मसूड़ों में। मैं इसे मसूड़ों के ऊतकों में दबा रहा हूँ।
और अब, यह सुनिश्चित करने के लिए कि हमारे पास पूर्ण है
एनेस्थीसिया, मैं इसे मसूड़े के नीचे डालूंगा

दांत के आसपास। ध्यान दें कि सुन्नपन कैसा है।
जैसे-जैसे मैं इसे और मजबूती से नीचे दबाता हूँ, यह बढ़ता जाता है और
दांत के चारों ओर और आगे। अब मैं जा रहा हूँ

एनेस्थेटिक को आगे बढ़ाने के लिए और भी अधिक दबाव डालें
मसूड़ों के नीचे और आसपास की सामग्री
दांत की जड़। अब एनेस्थीसिया का असर खत्म हो चुका है।
इतना गहरा हो जाएगा कि आप महसूस नहीं कर पाएंगे
दांत निकाला जा रहा है...

रक्त वाहिका नियंत्रण, थक्का जमना,
और सामान्य उपचार

दांत निकल गया है, और आप सॉकेट को खाली छोड़ सकते हैं।
रक्त से भरकर सामान्य रूप से जम सकते हैं। आप हो सकते हैं।
मुझे इस बात पर सुखद आश्चर्य हुआ कि कितनी कम असुविधा हुई।
और दांत के सॉकेट में सूजन होगी।
सामान्य तरीके से जल्दी ठीक हो जाता है। जब आप
अपनी आँखें खोलें, आपको ताज़गी और बहुत अच्छा महसूस होगा।
अच्छा और अपने आप पर बहुत प्रसन्न रहो, और जब
मैं तीन तक गिनूंगा, तुम अपनी आंखें खोलोगे और
बहुत अच्छा महसूस करो, क्योंकि तुम हो। एक...दो...
तीन।

टिप्पणी

आंखें बंद करने का सुझाव दिया गया था
जब उसने पलकें झपकाना शुरू किया और ऐसा लगा जैसे...
बड़ी मुश्किल से अपनी आँखें खुली रखने की कोशिश कर रही थी।
शक्तिशाली नए सामयिक एनेस्थेटिक का सुझाव
उसे समाधि की अवस्था में तर्क करने के लिए एक आधार प्रदान करने के लिए बनाया गया था।
किसी भी अनुभूति को आरामदायक समझना।
अवधारणात्मक विकृति को लगातार सुदृढ़ किया जा रहा था।
जैसे ही एलिवेटर को दांत पर लगाया गया और
अंततः जब दांत निकाल दिया गया। तब तक
दांत निकाल दिया गया था, सभी सुझाव यही थे कि
एनेस्थीसिया के प्रभाव से जो प्रभाव उत्पन्न हो रहा था...
उत्तेजित और तीव्र हो गया। जब रोगी था
उसे बताया गया कि वह इतनी सुन्न हो गई थी कि उसे कुछ भी महसूस नहीं होगा।
दांत निकालने के दौरान, उसे पहले ही निकाला जा चुका था।
हटा दिया गया था, इसलिए उसके पास कुछ भी नहीं बचा था।
संभवतः महसूस हो।

सम्मोहन के बाद का सुझाव कि सॉकेट
यह रक्त से भर जाएगा, थक्का बन जाएगा और सामान्य रूप से ठीक हो जाएगा।
समाधि की अवस्था में आसानी से स्वीकार कर लिया जाता है, भले ही
वह सटीक शारीरिक क्रियाविधि जो बनाती है
इस घटना के बारे में फिलहाल कोई जानकारी नहीं है।
किसी व्यक्ति को तरोताजा होने का एहसास दिलाना
और जब वह अच्छा महसूस करती है और शानदार होती है
आंखें खोलती है, उसे आने के लिए प्रोत्साहन देती है

समाधि से बाहर। समाधि की अवस्था बहुत ही सहज होती है।
आरामदायक और सुखद स्थिति, और यह बुद्धिमानी है कि
विषय को इसे समाप्त करने के लिए प्रोत्साहन दें।

दंत सम्मोहन
विक्टर राउश, डी.डी.एस.

वाटरलू, ओंटारियो, कनाडा

परिचय एवं प्रेरण
सम्मोहन का

उपयुक्त औपचारिक प्रेरण का निर्धारण करने के लिए-
किसी विशेष रोगी के लिए उपयुक्त उपचार तकनीक,
आइए हम स्वयं से एक प्रश्न पूछें: “इस समय,
क्या मरीज को तीव्र शारीरिक दर्द हो रहा है?
या गंभीर मनोवैज्ञानिक संकट?

यदि रोगी को तुरंत गंभीर दर्द नहीं हो रहा है
या संकट, अधिक अनुमेय तकनीकें जैसे
जैसे-जैसे अहंकार के साथ प्रगतिशील विश्राम बढ़ता है-
सुदृढ़ीकरण वाक्यांश आमतौर पर पर्याप्त होते हैं
आवश्यक विश्राम उत्पन्न करना
यह प्रक्रिया रोगी के लिए आरामदायक है।

रोगी को सीधे तौर पर निर्देश देना
गहरी सांस लें, आंखें बंद करें और सांस लें।
सांस जबरदस्ती लेने से पूरा शरीर ढीला पड़ जाता है
फूंक मारने से तेजी से आराम मिलता है।
प्रतिक्रिया। यह सुझाव कि "प्रत्येक सांस के साथ
तुम मेरी बात सुनते हो और मेरे हर शब्द से तुम शांत हो जाते हो।
और गहरा, और गहरा, जब तक कि कुछ भी परेशान न करे, कुछ भी नहीं-
"परेशान करता है" स्वचालित रूप से गहराई पैदा करता है
यह तकनीक रोगी की सांस लेने की गति के अनुसार समायोजित की जाती है और
दंत चिकित्सक की आवाज़। विशिष्ट सुझाव
अब इसे मौखिक अभिव्यक्ति में शामिल किया जा सकता है।

यदि रोगी को तीव्र दर्द हो रहा हो या वह अनुभव कर रहा हो
गंभीर मनोवैज्ञानिक संकट, संक्षिप्त, तीव्र,
सत्तावादी निर्देशात्मक प्रेरण तकनीकें
आमतौर पर सबसे सफल होते हैं। एक मरीज के लिए
दर्द होने पर, सबसे पहली प्राथमिकता जल्द से जल्द राहत दिलाना है।
संभव है। मरीज की मानसिकता ऐसी है कि वह
कम आलोचनात्मक है और सुझावों को आसानी से स्वीकार करता है।
और वे आदेश जो सामान्य परिस्थितियों में हो सकते हैं-
परिस्थितियाँ अतार्किक प्रतीत होती हैं।

रोगी को दर्द से राहत की आवश्यकता या
मानसिक तनाव उस गति को निर्धारित करता है जिसके साथ
वह सम्मोहन संबंधी सुझावों को स्वीकार करेगा/करेगी और
उन्हें जवाब दें।

उपचार के लिए मौखिक अभिव्यक्ति
मरीज को असहनीय दर्द हो रहा है।

मुझे पता है कि आप बेहद तकलीफ में हैं और
मैं आपकी मदद कर सकता हूँ। इसके लिए आपको मेरी मदद करनी होगी।
मुझे। मेरी बात बहुत ध्यान से सुनो और
मेरे निर्देशों का पालन करो। समझ गए?
[रोगी स्वयं को सौंप दे।] अच्छा। अब,
मेरी तरफ देखो और अपनी उंगली उस दांत पर रखो जो
दर्द हो रहा है। अब, जैसे ही मैं उस जगह को छूता हूँ [एक जगह रखें]
दांत के पास वाले हिस्से पर उंगली रखें जहां
कोई सूजन नहीं है और धीरे से दबाएं], महसूस करें
मेरी उंगली का दबाव। दबाव महसूस होता है
अच्छा। जैसे-जैसे दबाव बढ़ता है, आपकी पलकें
भारी और करीब हो जाओ। केवल इस पर ध्यान केंद्रित करो।
दबाव। कुछ ही क्षणों में आपको महसूस होगा
केवल दबाव। जब ऐसा हो तो इसे होने दें।
उंगली [स्पर्श करें और किसी विशेष उंगली की ओर इशारा करें]
एक हाथ फड़कने लगता है। यह अपने आप हिलने लगता है।
मुझे यह बताने के लिए कि आपको कब केवल ऐसा महसूस होता है
दबाव। [आइडियोमोटर प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करें।]
अच्छी बात है!

जितना अधिक दबाव आप महसूस करेंगे, उतना ही अधिक असहज महसूस करेंगे।
दांत को आराम महसूस हो रहा है। अब, पूरी तरह से आराम करें।
और केवल सुखद अनुभूति के प्रति जागरूक हो जाओ।
दबाव।"

इस अवस्था में दांत को शल्य चिकित्सा द्वारा निकाला जा सकता है।
दर्द की असहनीय अनुभूति दूर हो गई है।
स्वीकार्य, सुखद में एकीकृत किया गया है
दबाव का अहसास। आइडियोमोटर सिग्नल पर भरोसा करें।
प्रक्रिया करें। अक्सर, जैसे ही चिमटी होती है
संबंधित दांत पर दबाव पड़ने पर
फोर्सेप्स द्वारा उत्पन्न ध्वनि गहराई बढ़ाने के संकेत के रूप में कार्य करती है।
और इससे मरीज बहुत गहरी अवस्था में चला जाता है।
सम्मोहन।

अन्य दंत संबंधी सुझाव
प्रेरण के बाद और
गहरा करना

बेहोशी और रक्तस्राव नियंत्रण। "कुछ नहीं
परेशान नहीं करता, कुछ भी विचलित नहीं करता– आप बस सही कर रहे हैं
ठीक है–आप सुरक्षित हैं, आराम से हैं और आनंद ले रहे हैं।
यह एहसास। आपका शरीर सुरक्षित, आरामदायक और पूरी तरह सुरक्षित है।
आराम से, स्वचालित रूप से काम कर रहा है। अब आप इसे अनुमति दें।
अपने आप को उस विश्राम की भावना के साथ बहने दें।
इतनी गहराई से कि आपको अपने पर ध्यान देने की कोई आवश्यकता नहीं है
शरीर अब और नहीं।

"जैसे ही मैं तुम्हारे दांतों और आसपास के हिस्से को छूता हूँ

ऊतकों के वे हिस्से पूरी तरह सुन्न हो जाते हैं।
इस उंगली से [एक विशिष्ट उंगली को इंगित करें]
इसे छूने पर यह अपने आप हिलने लगता है। यह अपने आप हिलता है।
जब मैं जिन क्षेत्रों को छू रहा हूँ वे पूरी तरह से
सुन्न। [उस क्षेत्र को तब तक सहलाएं जब तक कि आइडियोमोटर
सिग्नल सक्रिय हो गया है।] अच्छा! [इस समय दांत]
शल्य चिकित्सा द्वारा हटाया जा सकता है।] सॉकेट को भरने दें
और खून बहना बंद हो गया। इसे बंद कर दो! [नकली दांत]
फिट और इंसर्ट किया जा सकता है।]

अहंकार को मजबूत करना और आत्म-सम्मोहन सिखाना।

आपने बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है। आनंद लीजिए!
खुशहाली और उपलब्धि का एहसास। आप
अब इस बात से अवगत हो जाइए कि आप किसमें कितने अच्छे हैं।
सम्मोहन। आज यहाँ से जाने के बाद, आप
जब भी संभव हो, स्व-सम्मोहन का उपयोग अपने लाभ के लिए करें।
आपके लिए उपयुक्त। उसी प्रक्रिया से गुजरें।
आज हमने जो प्रक्रिया अपनाई, उसका आप जवाब देंगे।
जैसा आपने आज किया, उतनी ही प्रभावी और आसानी से करें।
समझ गए? अच्छा।

सम्मोहनोत्तर सुझाव। "कुछ ही क्षणों में,
मैं आपसे अनुरोध करूंगा कि आप स्वयं को आने की अनुमति दें।
पूरी तरह सतर्क रहें। ऐसा करने के बाद, आपका मुंह
पूरी तरह से आरामदायक रहता है। आपका मुंह
जल्दी ठीक हो जाता है। डेंचर आरामदायक लगता है। आप
स्पष्ट बोलो। कोई बात परेशान नहीं करती, कोई बात विचलित नहीं करती।
टर्ब्स। क्या आप समझ गए? अच्छा।

संचालक के लिए सुझाव
हिप्नोडॉन्टिक्स

विलियम एस. क्रोगर, एम.डी.

पाम स्प्रिंग्स, कैलिफोर्निया

बेहोशी का उत्पादन

किसी को भी यह नहीं मान लेना चाहिए कि एनेस्थीसिया
उपस्थित रहें, भले ही रोगी गंभीर स्थिति में हो।
सम्मोहन। इसे प्राप्त करने के लिए हमेशा इस चरण को शामिल करें।
पहले बेहोशी की दवा दी जाएगी; फिर ऑपरेशन से पहले परीक्षण किया जाएगा।
इस प्रक्रिया में दांत को पकड़ना शामिल है।
तर्जनी उंगली और अंगूठे के बीच उपचारित किया जाता है।
इसे शानदार बनाते हुए और साथ ही साथ इसे निराशाजनक बनाते हुए
सॉकेट को पहले धीरे से, लेकिन धीरे-धीरे और अधिक
मजबूती से। ऐसा करते समय कहें:] जैसे ही मैं नीचे दबाता हूँ

इस दांत पर आपको पता चलेगा कि यह ठीक हो रहा है।
सुन्न पड़ गया है और अपनी सारी संवेदना खो रहा है। यह शुरू हो रहा है।
ऐसा महसूस होना जैसे आपको इंजेक्शन लगा हो।
झुनझुनी सी महसूस होगी... ठंड और
सुन्न...

एनेस्थीसिया की जांच करें। [एक नुकीला एक्सप्लोरर लें और
मसूड़ों के आसपास के क्षेत्र में धीरे से दबाएँ
दांत, कहते हुए:] मैं तुम्हारे मसूड़े को चुभो रहा हूँ
इस बिंदु पर, लेकिन, आप देखिए, आपको बिल्कुल भी कुछ महसूस नहीं होता।
असुविधा। [रुकें और कहें:] मैं भी ऐसा ही करूँगा।
आपके मुंह के दूसरी तरफ, लेकिन आप
वहाँ तेज दर्द महसूस हो रहा है। [फिर मसूड़ों में सुई चुभोएं।]
सामान्य तरफ के ऊतकों को बहुत हल्का सा नुकसान पहुंचा। लगभग।
हमेशा, रोगी अचानक प्रतिक्रिया देगा
शुरू करें। अब पहले वाले हिस्से पर वापस जाएं और संकेत दें।
मरीज को होने वाला अंतर। यदि कोई अंतर है तो।
ऑपरेटर के मन में संदेह, या तो परिकल्पना-
ज्ञान को और गहरा किया जाना चाहिए और उपरोक्त शब्दों
दोहराया जाना चाहिए, या रोगी को दिया जाना चाहिए
प्रोकेन और आगे के परीक्षण किए जाने चाहिए।]

चलो नाटक का खेल
लॉरेंस एम. स्टेपजेस, डी.एम.डी.

मेरे कुछ युवा मरीज़ों को खेलना पसंद है
जब उन्हें ऐसा करना पड़ता है तो वे "चलो नाटक करते हैं" नामक खेल खेलते हैं।
वे अपने दांतों की देखभाल करवाते हैं। वे अपनी आँखें बंद कर लेते हैं।
जब मैं उन्हें ऐसा करने के लिए कहता हूँ, तो वे पहले तो बस
वे ऐसा दिखावा करते हैं जैसे वे घर पर हैं और अपने बच्चों को देख रहे हैं।
मेरा पसंदीदा टीवी कार्यक्रम, और वे इसका आनंद लेते हैं जबकि मैं
मैं उनके दांतों की देखभाल कर रहा हूं और उन पर काम कर रहा हूं।

“क्या आप ऐसा खेल खेलना चाहेंगे?” मैंने पूछा।
कैथी ने पूछा, और उसने सोचा कि ऐसा होगा
मज़ा आएगा। "ठीक है कैथी, मैं एक 'मजेदार चेहरा' बनाऊँगी।"
आपके थंबनेल पर. . . . ये रही आंखें, और
ये रहा मुँह... और ठीक इनके बीच में
पहले नाक पर निशान बनेंगे, और अब ठोड़ी पर एक गड्ढा।
अपने अंगूठे को अपने सामने रखें और बस देखें
उस मजाकिया चेहरे को देखकर, बस इतना ही।
देखो... तुम्हारे अंगूठे पर वो मज़ेदार सा चेहरा बना हुआ है।
बहुत जल्द आपकी आंखें थक जाएंगी, और
आपकी पलकें बहुत ज्यादा सुन्न होने लगेंगी।
भारी और थके हुए, ऐसा महसूस होगा जैसे
वे तब ऐसा करते हैं जब आप थके हुए होते हैं। यह ठीक है, बस उन्हें करने दें।
जब तक मैं आपको खोलने के लिए न कहूँ, तब तक इन्हें बंद ही रखना।
तुम सो नहीं पाओगे, क्योंकि तुम सोना चाहोगे।

मेरी बात ध्यान से सुनो, और यह होगा
बहुत ही मजेदार।

मैं चाहता हूँ कि तुम ऐसा दिखावा करो—मान लो—कि
‘नकली खेल’ का यही मतलब है। आप कल्पना करते हैं।

कि आप अपने ही बैठक कक्ष में घर जैसा महसूस कर रहे हैं
और लेटकर टेलीविजन देखना। ऐसा हो सकता है
बिल्कुल असली। जब आप इसे देखते हैं
टेलीविजन स्क्रीन पर आप अपना सिर हिला सकते हैं ताकि
मुझे पता है कि आप टीवी स्क्रीन हर समय देखते हैं।
रोशनी जगमगा उठी, और आपका सबसे बेहतरीन टीवी कार्यक्रम है
आ रहा है.... अब यह रहा... और यह है
बात और भी स्पष्ट होती जा रही है। मैं चाहता हूँ कि आप इसे देखें।
तस्वीर का हर एक हिस्सा, और यह उतना ही हो सकता है
यह उतना ही अच्छा है जितना कि आपने इसे घर पर देखा था।
मैं चाहता हूं कि आप मुझे इस तस्वीर के बारे में सब कुछ बताएं...
आपने जो भी लोग या जानवर देखे, बस वही देखा।
बाद में, जब मैं तुम्हें जगाने के लिए कहूँ। और सभी
टेलीविजन देखते समय का वह समय-
दादी, मैं आपके दांतों पर काम कर रही हूँ। आप
कुछ आवाज़ सुनाई देती है, और कुछ दबाव महसूस होता है, लेकिन
आपको इसे देखने में बहुत मज़ा आएगा।
मुझे लगता है कि आपको मेरी किसी भी बात से कोई आपत्ति नहीं होगी।
करो। सिर हिलाकर मुझे बता दो कि तुम तैयार हो।
मजे आ रहे हैं। [कैथी सिर हिलाती है।]

मैं कभी-कभी कुछ इस तरह की टिप्पणी करता हूँ: "मैं
मैं चाहता हूं कि आप मुझे वह सब कुछ बताएं जो आपने देखा, और
आप जानते हैं कि आप हमेशा अपनी आंखें बंद कर सकते हैं और
जब चाहे अपना पसंदीदा टेलीविजन कार्यक्रम देखें
आप दंत चिकित्सक के पास आते हैं... आप हमेशा
आप अपने दांतों का इलाज इस तरह करवाना चाहते हैं।
डेंटिस्ट के पास जाना हमेशा मजेदार हो सकता है क्योंकि
आपने 'चलो नाटक करते हैं' वाला खेल सीख लिया है।

फिर मैंने कैथी से कहा: "एक पल में मैं
मैं अक्षर बोलने जा रहा हूँ... ए..बी..सी..और
अगली बार जब मैं अक्षर C बोलूँ, तो आप अपना मुँह खोल लेना।
आँखों में मुस्कान और बहुत खुशी का भाव देखकर आपको
दो दांतों की सड़न का इलाज करवा चुका हूँ और थोड़ा बूढ़ा हूँ।
जड़ हटा दी गई... और इसमें बहुत समय लगा।
मज़ा... एक... तस्वीर लगभग खत्म हो गई है और यह
बस धीरे-धीरे गायब हो जाएगा... बी... तस्वीर में है
सब कुछ गायब हो गया है और टीवी स्क्रीन अंधेरी है, और अब,
मुस्कुराते और खुश... सी... तुम्हारी आँखें
खोलो और, ओह बॉय, तुमने खूब मज़ा किया!?"

मेरे रिकॉर्ड बताते हैं कि बाद में, जैसे-जैसे कैथी बड़ी होती गई
न्यू हैम्पशायर के एक तट पर वाटर स्कीइंग करते हुए, एक बुजुर्ग व्यक्ति।
शायर झीलों ने टेलीविजन की जगह ले ली, और
कैथी ने मुझे बताया कि उसने वाटर स्कीइंग कैसे सीखी।
गर्मी का मौसम था, इसलिए मैंने कहा: "मान लीजिए कि आप अपना बंद कर लेते हैं
अपनी आँखों को वैसे ही रखें जैसे आपने पहले भी कई बार किया है जब
आप दंत चिकित्सा करवा रहे थे... खुद को आराम करने दें

ढीले-ढाले और आलसी हो जाना, ठीक वैसे ही जैसे
आपने पहले भी ऐसा किया है... नींद में डूबे हुए से और
उनींदापन जैसा... और मान लीजिए कि आप देखते और महसूस करते हैं
आप मैरीमीटिंग पर वाटर स्कीइंग कर रहे हैं
झील... कल्पना कीजिए कि आप पानी में हैं-

पिताजी और उनकी नाव आपके सामने हैं।
और जैसे ही आप रस्सी पकड़ते हैं, पिताजी शुरू कर देते हैं
मोटर चालू करो और स्की पर चढ़ जाओ... बस इतना ही।
जैसे तुमने पिछली गर्मियों में किया था. . . . और अब पापा
इससे नाव थोड़ी तेज हो जाती है, और आप दूर चले जाते हैं।
झील में नीचे जाओ... अब सावधान रहना, तुम
नाव लहरों के ऊपर से गुजरने वाली है
बनाना। [जैसे ही मैंने यह कहा, कैथी ने अपना सिर थोड़ा ऊपर उठाया।]
जैसे वो लहरों पर से गुजरते समय अपने पैर की उंगलियों का इस्तेमाल करती है।
और अब आप लगभग अंत के करीब हैं।
झील। पापा मोड़ लेने वाले हैं। [और कैथी]
वह अपने कंधों को थोड़ा हिलाती है, जैसा कि वह करती है
दिशा परिवर्तन करने के लिए खुद को संतुलित करना।
tion.]

मैं उसके दांतों का इलाज करते हुए उससे बातें करती रही और सुझाव देती रही...
वह लहरों के ऊपर से जा रही थी और बना रही थी
अन्य मोड़, इत्यादि। एक समय मैंने सुझाव दिया था कि
उसकी एक दोस्त भी वाटर स्कीइंग करने गई हुई थी।
और मैंने कहा: "मैरी, वहाँ अभी-अभी एक ने गोली मार दी है।"
गिरना... लेकिन तुम, कैथी, बहुत अच्छी हो
वाटर स्कीइंग करते समय आपको गिरना नहीं चाहिए। [यह टिप्पणी]
प्रशंसा सुनकर कैथी के चेहरे पर हल्की सी मुस्कान आ गई।
ऊपर वाटर स्कीइंग करना बहुत मजेदार है
मेरीमीटिंग झील, और यह बहुत मजेदार भी है।
अपनी आँखें बंद करो और कल्पना करो कि तुम
जब भी आप दंत चिकित्सा के लिए आएं, वाटरस्कीइंग का आनंद लें।
आप हमेशा इस तरह से अपने दांतों का इलाज करवा सकते हैं।
रास्ता.... और अब, कैथी, आपकी दंत चिकित्सा है
आज के लिए इतना ही, तो मैं A... B... कहूँगा।
सी... और आप मुस्कुराते हुए और खुश होकर जागेंगे-
प्य... ए... डैडी जा रहे हैं
किनारा... बी... आप रस्सी छोड़ देते हैं; आप अंदर हैं
अब उथला पानी... और सी... दिन-
सपना टूट गया—आंखें खुल गईं और तुम मुस्कुराए
क्योंकि उसमें बहुत मजा आया था।

एरिक्सन के दृष्टिकोण के साथ
बच्चों में ब्रुक्सिज्म

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

मुझे लगता है कि जैसे ही बच्चा बड़ा हो जाए, आप
वास्तव में उनसे इस प्रश्न पर चर्चा करनी चाहिए।

उसके मुंह में जो भावनाएं थीं, और सवाल यह था कि
मुंह कैसे काम करता है। एक बार जब आप बच्चे को प्राप्त कर लेते हैं
अपने ब्रुक्सिज्म आंदोलन में रुचि रखने वाला व्यक्ति,
देर-सवेर वह आपको दिखा ही देगा। आप पूछिए।
उसे उन भावनाओं को वास्तव में याद करने के लिए, और फिर
आप इस अत्यंत नेक आशा को व्यक्त करते हैं कि वह ऐसा नहीं करेगा।
जब वह दांत पीसने की हरकत करता है तो वह जाग जाता है।
नींद के दौरान। और आप इस उम्मीद को इस तरह व्यक्त करते हैं।
बहुत अच्छे से, इतनी ईमानदारी से और इतने प्रभावशाली ढंग से कि
आप वास्तव में उसे अपने द्वारा जागृत होने के लिए तैयार करते हैं।

सूक्ष्म नकारात्मक संकेत।

आप यह सुझाव भी दे सकते हैं कि वह ऐसा करने में सक्षम होगा।
ब्रुक्सिज्म की आवाज़ सुनो; कि वह तब जागेगा जब वह
वह इसे सुनता है; और वह तुरंत उसे दिलासा देगा।
उसे यह अहसास हुआ कि उसके पास एक अच्छा
जब भी वह सो जाता था, उसकी सोने की आदत
जागता है। लेकिन एक व्यक्ति कितनी बार जागता है?
आधी रात को जागना चाहता हूँ बस
खुद को यह साबित करने के लिए कि वह अपनी बात सुन सकता है
दांत पीसने की आदत ठीक हो गई है, और वह तुरंत वापस सो सकता है!

कल्पना या मतिभ्रम का उपयोग
जीभ को आगे धकेलने के लिए

इरविंग |. सेक्टर, डी.डी.एस., एम.ए.
साउथफील्ड, मिशिगन

सबसे पहले सम्मोहित रोगी से पूछा जाता है कि...
किसी अप्रिय, नकारात्मक चीज़ की कल्पना (या मतिभ्रम) करना-
सकारात्मक रंगमंच दृश्य या किसी नकारात्मक अनुभव के साथ
इससे जुड़ी अप्रिय भावनाएँ। फिर वह या
वह एक बहुत ही सुखद दृश्य या अनुभव की कल्पना करती है।
साथ ही सकारात्मक भावनाएं भी।
जब रोगी को सिर हिलाकर संकेत देने के लिए कहा जाता है
वह सुझाए गए दृश्यों का अनुभव कर रहा है।]

थिएटर का दृश्य फिलहाल के लिए गायब हो जाए।
आप जहां बैठे हैं, उस बात से अवगत रहें।
इस कुर्सी पर आराम से और सुकून से बैठा जा सकता है।

अब हम आपकी जीभ बाहर निकालने की कला के बारे में बात कर सकते हैं।
और यह आपके लिए कितना अच्छा होगा जब
आपके दांत सीधे हो गए हैं। ध्यान से सुनिए।
हर बार जब आप अपनी जीभ को किसी चीज़ में डालते हैं
गलत स्थिति में, आप इसे दोबारा अनुभव कर सकते हैं
उस बुरे दृश्य के दौरान आपके मन में जो बुरी भावनाएँ उत्पन्न हुईं
कुछ समय पहले ही थिएटर में। आप तुरंत-
अपनी जीभ को तुरंत उचित स्थिति में रखें।
और बुरी भावनाओं को तुरंत दूर किया जा सकता है।
अद्भुत भावनाओं से प्रेरित। क्या आप

क्या आप ऐसा होने के लिए तैयार हैं? [मरीज सिर हिलाता है।]
क्या आप इसे कुछ बार आजमाने के लिए तैयार होंगे?
अभी अभ्यास के लिए?

सुझावों के साथ
जीभ बाहर निकालना

डोनाल्ड जे. रोसिंस्की, डी.डी.एस.

न्यू यॉर्क मिल्स, न्यू यॉर्क

परिचय

सम्मोहन और गहन शिक्षा के बाद-
समस्या की प्रकृति का वर्णन।] इस समय
इसका मतलब यह है कि रोगी बहुत ही आराम की स्थिति में है।
और यह संकेत दे रहा है कि वह जारी रखने को तैयार है
निर्देशों के साथ, एक स्पष्टीकरण भी दिया गया है।
निगलने का तरीका बताया गया है। उसे सूचित किया जाता है कि
वह विशेष पैटर्न जो उसे यहाँ तक ले आया है
हमारा कार्यालय अपने शुरुआती दिनों की ही एक बची हुई इमारत है।
कुछ कारणों से इसे आदत बनने दिया गया है।
जिसमें हमारी वास्तव में कोई दिलचस्पी नहीं है। उसे दिया गया है
इस पहलू को स्वयं हल करने की स्वतंत्रता
इस समस्या को उसके बुद्धिमान वयस्क के दृष्टिकोण से देखा जाना चाहिए।
दी गई व्याख्या का मूल्यांकन।
प्रबल प्रेरणा को मानते हुए
इस मरीज को सहायता के लिए हमारे कार्यालय में लाया गया था।
उसके निगलने के तरीके के आधार पर, उसे सूचित किया जाता है कि
हमें पूरा विश्वास है कि वह चाहता है और इसके लिए तैयार है।
अपने पुनर्शिक्षा कार्यक्रम को स्वीकार करने और उस पर अमल करने के लिए
निगलने का तरीका।

सुझाव

अब, पॉल, जबकि आपका शरीर पूरी तरह से
आराम करें, और आपका मन पूरी तरह से स्वतंत्र हो जाए।
आप जिस तरह से निगलते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करें-
ठीक है, हम आपके लिए निगलने की प्रक्रिया के चरणों की समीक्षा कर सकते हैं।
ऐसा करते समय, मन शांत रहता है।
सभी चरणों का पूरी तरह से ध्यान रखते हुए, हम
इस बात को लेकर काफी हद तक निश्चित हो सकते हैं कि इन चरणों को पूरा किया जाएगा।
निगलने की प्रक्रिया में शामिल करें, और प्रतिस्थापित करें
निगलने का यह कष्टदायक तरीका जो
यह बचपन से चली आ रही एक आदत है। हम इसकी अनुमति दे सकते हैं।
जीभ की नसें परिचित होने के लिए

जीभ के लिए उचित स्थान के साथ
निगलने के दौरान।

तुम्हें याद है ना, पॉल, कि सही तरीके से निगलने में...
जीभ को संपर्क बनाना चाहिए।
आपके तालू के कोमल ऊतकों पर एक धब्बा
सामने के दो दांतों के ठीक पीछे। अब, पॉल,
अपनी जीभ को इस जगह को खोजने दें, और इसे महसूस करने दें
और इसके साथ सहज होना।
महसूस होता है। विशेष रूप से ध्यान दें कि जीभ कितनी अच्छी तरह से काम करती है।
यह जगह बिल्कुल सही है। ध्यान दीजिए कि अब कितना अधिक आराम महसूस होता है।
आपका पूरा शरीर आपकी जीभ की तरह हो जाता है-
वह इस जगह से और अधिक परिचित हो जाता है।

अब, पौलुस, जीभ को वहीं रहने दो
इस विशेष स्थान के संपर्क में रहते हुए, आपके दांत

और निगलने की तैयारी में होंठ आपस में बंद हो जाते हैं।
नीचे दिए गए लिंक को देखें। ध्यान दें कि आप इसे कितनी आसानी से पूरा कर सकते हैं।
यह तब होता है जब आपके शरीर के अंदर और आसपास की सभी मांसपेशियां
चेहरा और मुंह पूरी तरह से शिथिल हैं।

अब ध्यान से सुनो, पॉल, कि कैसे
निगलने की क्रिया को पूरा करना आसान है
जब आप पूरी तरह से तनावमुक्त हों, तो इस बात पर ध्यान दें।
जीभ अपना संपर्क बनाए रखने में सक्षम है
निगलने के दौरान तालू–बिना किसी
आपके शरीर की किसी भी मांसपेशी पर अतिरिक्त तनाव
मुंह–होंठ बंद रह सकते हैं
बिना किसी संघर्ष की आवश्यकता के धीरे से एक साथ।
आपकी जीभ की वो आक्रामकता जो आपके पास हमेशा से रही है
इन वर्षों में से।

पॉल, कृपया इसी तरह आराम करते रहें।
इस क्रिया को कुछ बार दोहराएं ताकि
यह पूरी तरह से मन में अंकित हो जाता है
आपके अवचेतन मन की स्मृति भंडार–तो
अब से हर बार जब आप कुछ निगलेंगे
[यह धीरे-धीरे कहा जाता है और दो या तीन बार दोहराया जाता है]
यह सुनिश्चित करने के लिए समय दें कि रोगी वास्तव में इसे समझ ले।
सम्मोहनोत्तर निर्देश के रूप में महत्व] आपका
अवचेतन मन तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करेगा
ऐसे मार्ग जो आपको निगलने में सक्षम बनाएंगे
यही सहज अंदाज़। आप पाएंगे कि
अवचेतन मन की यह गतिविधि
निगलने की पुरानी विधि बहुत जल्द ही प्रतिस्थापित हो जाएगी।

पॉल, तुम भी सचेत हो जाओगे
इस प्रगति से अवगत होते हुए भी, वह केवल बहुत कम ही अवगत थे।
पहले धुंधला सा। जैसे-जैसे नया सीखा हुआ पैटर्न
निगलना अधिक आरामदायक हो जाता है, आप
आपको अपने भीतर यह जागरूकता बढ़ती हुई दिखाई देगी।
चेतना, ताकि आपको इस बात का गर्व हो कि आप
इतना अच्छा काम करने में सक्षम रहे हैं

जब ऑर्थोडॉन्टिस्ट आपकी तारीफ करे तो खुद को अभिव्यक्त करें
आपके उपचार में हुई प्रगति। लेकिन, सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि...
पॉल, आपको उपलब्धि का अहसास होगा।
न केवल यह जानकर कि आप सीखने में सक्षम थे
निगलने का यह नया तरीका, लेकिन साथ ही यह भी कि
आप इतना अच्छा काम कर पाएंगे
कि हम इस स्थिति में वापस नहीं लौटेंगे।
पूर्व पैटर्न– आपने इसे अच्छी तरह से सीख लिया होगा।
और हमेशा के लिए।

पॉल, इससे पहले कि हम इस समाधि को समाप्त करें, मैं
मैं जानना चाहूंगा कि क्या कुछ है
निर्देशों के बारे में जो स्पष्ट नहीं हैं।
क्या आपको सब समझ आ गया? [पुष्टि करने पर]
कि रोगी निर्देशों को समझ गया है।
इन स्थितियों में, उसे उसकी अवस्था से जगाया जा सकता है।

ऐसे निर्देश जो पहले से दिए गए निर्देशों को भी सुदृढ़ करते हैं
निगलने के लिए सम्मोहन के बाद के निर्देश दिए गए
और इस संबंध में कल्याण।]

अब, पॉल, चूंकि आप पूरी तरह से समझते हैं कि
निगलने का यह नया तरीका सीखने के लिए आपको यह करना होगा-
अगर ऐसा है, तो हम अपॉइंटमेंट खत्म कर सकते हैं। मैं चाहूंगा कि
आपको इस बेहद आरामदेह स्थिति से खुद को जगाना होगा
एक ऐसी अवस्था जिसमें सब कुछ ठीक है और अच्छा महसूस हो रहा है।
यह सामान्य है। साथ ही, आपको ताजगी का अनुभव होगा।
इस तरह आराम करने के बाद, और अच्छा महसूस करने के बाद
यह जानते हुए कि हर बार जब आप कुछ निगलते हैं,
अवचेतन मन सहायता के लिए कार्यभार संभालेगा।
इससे आपको निगलने में आसानी होगी, और बिना किसी परेशानी के।
जीभ को आगे धकेलने की समस्या।

कैंसर के साथ सम्मोहन मरीज

परिचय

सी.एस. के मरीजों की कई तरह की मनोवैज्ञानिक और चिकित्सीय ज़रूरतें होती हैं जो
सम्मोहन के माध्यम से इनका समाधान किया जा सकता है। कैंसर और दीर्घकालिक बीमारियों का भी समाधान किया जा सकता है।
इससे आत्मसम्मान और आत्मविश्वास की भावनाओं पर निश्चित रूप से नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
इस प्रकार, अध्याय 5 में चर्चा की गई सम्मोहनकारी अहंकार-मजबूती विधियों का उपयोग किया जा सकता है।
इन रोगियों के लिए यह उपयोगी हो सकता है। इसके अलावा, केवल इसका उपयोग करना
लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए स्व-सम्मोहन रोगी को एक प्रकार का अहसास प्रदान करता है।
यह दृढ़ता और असहायता तथा शक्तिहीनता की भावनाओं का मुकाबला करती है। दर्द एक
कुछ रोगियों के लिए यह एक प्रमुख मुद्दा है, और इसीलिए अध्याय 3 में सुझाव दिए गए हैं।
कीमोथेरेपी भी फायदेमंद हो सकती है। कीमोथेरेपी के दुष्प्रभाव आमतौर पर
इसे लगभग कैंसर जितना ही भयानक माना जाता है। निश्चित रूप से इसका पक्ष
प्रत्याशित मतली, उल्टी, दस्त और भूख न लगने के प्रभाव हो सकते हैं
सम्मोहन सुझाव के माध्यम से सफलतापूर्वक संबोधित किया जा सकता है (वॉकर, डॉसन,
(पोलेट, रैटक्लिफ़ और हैमिल्टन, 1988)। आपको कई तरह के सुझाव मिलेंगे।
और इस खंड में इन लक्षणों के उपचार के लिए रूपकों का उपयोग किया गया है।

पिछले अध्याय में चर्चा की गई चिंता और भय भी महत्वपूर्ण हैं।
कई रोगियों के लक्षण। सम्मोहन और
व्यवहार चिकित्सा में व्यापक रूप से यह माना जाता है कि शांति और सुकून की भावना पैदा करने से
शांति प्रतिरक्षा प्रणाली को अधिकतम स्तर पर कार्य करने की अनुमति देती है, जिससे सहायता मिलती है।
कैंसर के खिलाफ लड़ाई। इन्हीं कारणों से, स्व-सम्मोहन और अन्य दृष्टिकोणों का उपयोग किया जाता है।
जैसे मेयर्स की गहन ध्यान सम्मोहन विधि या दीर्घकालिक सम्मोहन विधि
ये उपयोगी चिकित्सीय उपकरण साबित हो सकते हैं।

हालांकि शोध प्रमाण अनुभवजन्य और सीमित हैं, फिर भी कई स्वास्थ्य
पेशेवर भी मानते हैं कि सम्मोहक कल्पनाएँ प्रभाव को बढ़ा सकती हैं।
प्रतिरक्षा प्रणाली का कार्य (रोसी, 1986; सिमोंटन, मैथ्यूज-)
सिमोंटन, और क्रेइटन. 1978). हम सचमुच आशा करते हैं कि ऐसा ही हो और वहाँ
यह हमारी कोशिकीय प्रतिरक्षा को बढ़ाने की क्षमता के बारे में अनुसंधान को प्रोत्साहित कर रहा है।
(हॉल, 1982-83)। मनोन्यूरोइम्यूनोलॉजी (एडर, 1981) के क्षेत्र में
रोमांचक शोधों में भारी वृद्धि हुई है जो पहचान करने में मदद कर रहे हैं।

तनाव, अवसाद (हंसी के विपरीत) और अकेलापन (सामाजिक जुड़ाव के विपरीत) जैसे कारक समर्थन) जो कैंसर जैसी बीमारियों से जुड़े प्रतीत होते हैं (बोरिसेन्को, 1987)।

हालांकि, हमें इसके बारे में और अधिक निर्णायक सबूतों की प्रतीक्षा करनी होगी।
कैंसर के इलाज में सम्मोहन चिकित्सा पद्धतियों की क्षमताएं, सीमाएं और सक्रिय घटक।
हमें सच में नहीं पता कि क्या कारगर है। इसलिए हममें से ज्यादातर लोग बहुत ही अलग-अलग तरीके अपनाते हैं।
मीयर्स और अन्य लोगों के सम्मोहन संबंधी विभिन्न दृष्टिकोणों
सिमोंटन्स, इस उम्मीद में कि वे कम से कम हमारे कुछ लोगों के लिए लाभदायक होंगे
कैंसर रोगियों को। रोगी को उन गंभीर, अनसुलझे विचारों से मुक्ति पाने में सहायता करना।
भावनाएं शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।
और कैंसर को रोकें (पेनबेकर, कीकोल्ट-ग्लेज़र, और ग्लेज़र, 1988)।

मेरा मानना है कि कैंसर रोगियों के प्रति हमारे दृष्टिकोण में हमें संतुलन बनाए रखना चाहिए।
हमें आशावादी बने रहना चाहिए, आशा और उपचार के विकल्प प्रदान करते हुए जो हम
हमारा मानना है कि यह फायदेमंद साबित हो सकता है, फिर भी हमें सावधानी बरतनी चाहिए कि हम कोई गलत निर्णय न लें।
जनता के सामने किए गए अतिरंजित दावे जिनमें यह संकेत दिया जाता है कि सम्मोहन एक इलाज है
कैंसर। ऐतिहासिक रूप से, सम्मोहन के उत्साही समर्थकों ने अक्सर
बड़े-बड़े दावे किए गए, और फिर, जब सम्मोहन उन दावों पर खरा नहीं उतर पाया
झूठे विज्ञापन के कारण, इसकी प्रतिष्ठा धूमिल हो गई है और इसका उपयोग बंद हो गया है। हमें उम्मीद है कि हम
मेरे पास कुछ चाबियां हैं, जिनमें निस्संदेह सुधार की आवश्यकता है, जो ताले खोल सकती हैं।
शरीर की उन प्रतिक्रियाओं को मुक्त करना जो निवारक कार्यों को पूरा करती हैं और सहायता करती हैं।
जीवन के लिए संघर्ष। कम से कम, सम्मोहन तकनीकें हममें से कई लोगों को जीवनदान देंगी।
मतली, उल्टी, दर्द, पीड़ा, अवसाद आदि से रोगियों को लक्षणों के आधार पर राहत मिलती है।
आत्मसम्मान की हानि और आत्मसम्मान की हानि से मुक्ति मिलती है—इस प्रकार जीवन की उच्च गुणवत्ता प्राप्त होती है।
वह समय जब वे हमारे साथ रहते हैं। इस अध्याय में आगे आपको यह भी पता चलेगा कि
लेविटन की सम्मोहनात्मक मृत्यु पूर्वाभ्यास तकनीक एक विकल्प प्रदान करती है।
अंतिम चरण के रोगियों को उनकी आसन्न मृत्यु को स्वीकार करने में सहायता करना।

नियंत्रण में नैदानिक मुद्दे
कीमोथेरेपी के दुष्प्रभाव

विलियम एच. रेड,
पेट्रीसिया एच. रोसेनबर्गर, और
कोबी एस. हेंडलर

हम कीमोथेरेपी के नियंत्रण में विश्वास करते हैं
सम्मोहन के माध्यम से मतली/उल्टी को दूर करने के कई फायदे हैं।
लाभ। कीमोथेरेपी के दौरान सम्मोहन
उपचार से यह अनुभव कम तनावपूर्ण हो जाता है।
और समय जल्दी बीत जाता है। इसके लिए किसी चीज़ की आवश्यकता नहीं होती।
जब तक कोई मरीज सम्मोहन टेप का उपयोग नहीं करता, तब तक उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती।
और फिर सिर्फ एक टेप रिकॉर्डर और ऑडियोटेप
आवश्यक हैं। उल्टी रोकने वाली दवाओं के विपरीत, यह ऐसा नहीं करता है।
प्रतिकूल दुष्प्रभाव उत्पन्न नहीं करना। एक कौशल के रूप में
जिससे मरीज सीख सकते हैं, यह मरीजों को एक
अपने ऊपर प्रभुत्व और नियंत्रण की व्यक्तिगत भावना
समस्या, न कि बढ़ी हुई भावना

आगे की निर्भरता के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली बेबसी

नशीली दवाओं पर। सम्मोहन न केवल रोगी को सक्षम बनाता है
मतली की समस्या को कम करने के लिए, लेकिन
इससे रोगी को अन्य तरीकों से भी संभावित रूप से लाभ हो सकता है।
क्षेत्र। अंत में, एक सामान्य विश्राम तकनीक के रूप में-
एक अनोखे तरीके में, रोगी सम्मोहन का उपयोग करके अपनी समस्याओं को कम कर सकता है।
तनाव और चिंता। इसके लाभ इससे कहीं अधिक हैं।
मतली पर नियंत्रण।

सम्मोहन से मिलने वाले अनेक लाभों के बावजूद,
हमें अक्सर प्रारंभिक अनिच्छा का सामना करना पड़ता है
इस तकनीक का प्रयोग करने में रोगी की भूमिका। हम
हमने पाया कि कई रोगियों में यह पूर्वधारणा होती है
सम्मोहन एक रहस्यमय तकनीक है।
चिकित्सक को प्रभावित करने या नियंत्रित करने की अनुमति देना
किसी व्यक्ति के विचार या कार्य। सीधे-सादे शब्दों में कहें तो-
सम्मोहन के बारे में वार्ड में दी गई व्याख्याएँ कई समस्याओं को दूर करती हैं।
मरीज के डर। सम्मोहन के हमारे परिचय में,
हम इस बात पर ज़ोर देते हैं कि मरीज़ अपने हाइपोग्लाइसीमिया को नियंत्रित करें।
अनुभव पर ध्यान दें और वे सम्मोहनशील हो जाते हैं।
उन्हें केवल उसी हद तक नियंत्रित किया जाता है, जिस हद तक वे स्वयं इसकी अनुमति देते हैं।
इसके अलावा, हम इस बात पर जोर देते हैं कि यह एक ऐसा कौशल है जो
व्यक्ति अभ्यास से महारत हासिल कर सकते हैं, बल्कि

उस स्थिति की तुलना में जो हर बार बस "हो जाती है"
वे सम्मोहित हैं। उन रोगियों की तलाश करें-
एक ऐसी तकनीक की तलाश है जो पोस्ट-
कीमोथेरेपी से होने वाली मतली, उनके शरीर पर कम प्रयास के साथ।
कुछ हद तक, यह निराशाजनक है। उन मरीजों के लिए
जो लोग तीव्र मतली पर नियंत्रण चाहते हैं, उनके लिए यह
इस तकनीक को उत्साहपूर्वक अपनाया जा रहा है।

सामान्य सतर्कता के अलावा
सम्मोहन के बारे में, कुछ मरीज़ों का मानना है कि एक मनोचिकित्सक
तार्किक हस्तक्षेप का तात्पर्य मनोवैज्ञानिक कारणों से है।
उनकी समस्याओं का विज्ञान। यानी, अगर मतली हो सकती है
सम्मोहन के माध्यम से मतली को नियंत्रित किया जा सकता है
इसका मूल कारण मनोवैज्ञानिक होना चाहिए, न कि परिणाम।
विषाक्त दवाओं का। यह कुछ रोगियों को यह संकेत देता है-
ग्राहकों को यह बताना कि वे भावनात्मक रूप से और/या मानसिक रूप से
गिनती "कमजोर" है। बदले में, उनका मानना है कि उन्हें ऐसा करना चाहिए।
या तो "कठिनाई का सामना करो" या किसी तरह मनोवैज्ञानिक लाभ प्राप्त करो।
मतली पर स्वयं से तार्किक नियंत्रण।
इस रवैये के जवाब में, हम पा के साथ चर्चा करते हैं-
रोगियों को इसके बहुत ही वास्तविक प्रतिकूल दुष्प्रभावों के बारे में बताना
कीमोथेरेपी और मनोवैज्ञानिक
उपचार में हस्तक्षेप उपयोगी हो सकते हैं
शारीरिक समस्याएं।

कुछ मरीज अपना समय देने में अनिच्छुक होते हैं।
सम्मोहन का अभ्यास करने के लिए आवश्यक समय। यह दर्शाता है-
पहले से ही तय कार्यक्रम में एक और व्यवधान उत्पन्न करता है
चिकित्सकों की नियुक्तियों से बाधित और

कीमोथेरेपी उपचार। कुछ मरीज़ इसे पसंद करते हैं।
मतली को तब तक सहना जब तक वह असहनीय न हो जाए।
प्रतिबद्धता जताने के बजाय सक्षम होना
इस तकनीक को सीखना। इसके अलावा-
उनकी व्यस्त दिनचर्या में सुविधा के लिए, सम्मोहन सहायक होता है।
यह एक और अनुस्मारक है कि उन्हें कैंसर है।
सामान्य जीवन की सक्रिय रूप से तलाश करने वाले व्यक्ति, ऐसे किसी भी व्यक्ति
अनुस्मारक का स्वागत नहीं है।

अच्छे संबंधों का महत्व
चिकित्सक और रोगी दोनों के महत्व को कम नहीं आंका जा सकता।
सम्मोहन एक अंतरवैयक्तिक घटना है: इसमें चिकित्सीय और चिकित्सीय दोनों पहलू शामिल हैं।
चिकित्सक और रोगी सक्रिय भागीदार हैं।
पारस्परिक तत्व महत्वपूर्ण प्रतीत होता है; हमारे पास है
पता चला कि मरीजों को शुरू में इनके साथ काम करना होगा
किसी से सम्मोहन का प्रशिक्षण लेने से पहले
सम्मोहन टेप प्रभावी होते हैं। मरीज़ों का अनुभव बताता है।
वे किसी थेरेपिस्ट के साथ सम्मोहन का अनुभव करना पसंद करते हैं।
कई बार बलात्कारी; ऐसा केवल तभी होता है जब उनके पास
पहचान स्थापित करना और उनके साथ सहज हो जाना
सम्मोहन का अनुभव जिसे वे "स्थानांतरित" कर सकते हैं
ऑडियोटेप।

एक अंतिम मुद्दा रोगी की निर्भरता है।
कीमोथेरेपी के दौरान चिकित्सक की उपस्थिति
ताकि रोगी आगे बढ़ने का विरोध करे
स्व-सम्मोहन। अब तक के हमारे शोध से पता चलता है
चिकित्सक की उपस्थिति अत्यंत महत्वपूर्ण हो सकती है।
मतली/उल्टी को सफलतापूर्वक नियंत्रित करने के लिए। हालाँकि,
यह समझा जाना चाहिए कि हमारे प्रारंभिक कार्य में
हमने स्व-सम्मोहन में कोई औपचारिक प्रशिक्षण शामिल नहीं किया।
और न ही हमने मरीजों को किसी भी प्रकार के उपयोग के लिए प्रोत्साहित किया।
आत्म-नियंत्रण के तरीके। हम अब इसकी जांच कर रहे हैं-
मरीजों की भागीदारी को अधिकतम करने के लिए गेटिंग तरीके-
रोगी पर तनाव डालकर मतली को नियंत्रित करने में सहायता करना।
शुरू से ही स्वतंत्रता, रोगियों को शिक्षा देना
सम्मोहनकारी प्रेरण की ऑडियोटेप रिकॉर्डिंग का उपयोग करने के लिए-
कीमोथेरेपी उपचारों के दौरान होने वाली समस्याएं, और
मतली से पीड़ित रोगियों की सहायता के लिए नर्सों को प्रशिक्षण देना
नियंत्रण।

सुझाव और
मतली के लिए रूपक

अलेक्जेंडर ए. लेविटन, एम.डी.

न्यू ब्राइटन, मिनेसोटा

झील का रूपक। कल्पना कीजिए कि आप एक झील को देख रहे हैं।
पहाड़ों की ऊँचाई पर। ध्यान दें कि वहाँ एक है
भयंकर तूफान चल रहा है। लहरों पर सफेद लहरें उठ रही हैं और आसमान में बादल छाए हुए हैं।
आसमान अंधेरा और बादलों से घिरा है। फिर ध्यान से देखें जैसे ही कोई
बादलों को भेदती हुई सूर्य की एक अकेली किरण। जल्द ही
अन्य लोग भी उसका अनुसरण करते हैं और काले तूफानी बादल छंट जाते हैं।

ताकि सूरज की रोशनी सीधे अंदर आ सके
आगे बढ़ते हुए। जल्द ही चारों ओर तेज धूप निकल आती है।
जहां। झील की सतह अब शांत है।
और शांत।

बत्ती बंद करो। अपने आप को एक घर की तरह समझो।
कई कमरों वाला। वह कमरा ढूंढें जिसमें यह सब है।
आपको जो अप्रिय अनुभूति हो रही है
अब। [विराम] उस कमरे की बत्ती बंद कर दो।
दबे पांव कमरे से बाहर निकलें और चुपचाप दरवाजा बंद कर दें।
दरवाजे को बंद कर दो ताकि वो भावनाएं बाहर न निकलें
अब आपको परेशान नहीं करता।

सुझाव। जब भी आप विश्राम का अभ्यास करें,
आपको पुदीने का सुखद स्वाद मिलेगा

202 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

यह मुंह के किसी भी अवांछित स्वाद को दूर कर देगा।
या आपको जो भी महसूस हो रहा हो।

जादुई दर्पण। एक जादुई दर्पण को गुजरते हुए देखें।
आपके शरीर का ऊपरी पेट इस प्रकार है कि सभी
मतली दर्पण के नीचे है, और ऐसा नहीं है
क्या इससे आपको कोई परेशानी होती है?

रेस्टोरेंट का रूपक। कल्पना कीजिए कि आप योजना बना रहे हैं...
किसी नए रेस्टोरेंट में जाएँ, जिसे आप काफी समय से खोज रहे थे।
लंबे समय से इसका इंतजार कर रही थी। खुद को तैयार होते हुए देखो-
फिर उस व्यक्ति के साथ घर से निकल जाना।
आप जिनके साथ रहना सबसे ज्यादा पसंद करेंगे। खुद को वहां पहुंचते हुए देखें।
रेस्टोरेंट में, मेज तक ले जाया जा रहा है
जहां सब कुछ वैसा ही है जैसा आपने उम्मीद की थी
खुद को मेनू खोलते हुए और सभी चीजों पर ध्यान देते हुए देखें।
खाने-पीने की कितनी बढ़िया चीजें हैं! सावधान रहें।
उस सुखद प्रत्याशित भूख का। एक लो
उस भावना का भावनात्मक स्नैपशॉट। यही है
जब भी आप विश्राम का अभ्यास करेंगे तो आपको जो अनुभूति होगी-
और यह किसी भी नकारात्मक के स्थान पर कार्य करेगा
उस समय आपके मन में जो भावनाएं उत्पन्न हो सकती हैं।

सुझावों के लिए
कीमोथेरेपी रोगियों

अलेक्जेंडर ए. लेविटन, एम.डी.

न्यू ब्राइटन, मिनेसोटा

और मैं चाहता हूं कि आप एक पल निकालकर इसे देखें।

दवाएँ आपकी मदद कर रही हैं। आप जानते हैं कि हम सभी
हम यहां आपके लाभ के लिए मिलकर काम कर रहे हैं।
आप भी टीम में हैं। आप हमारे सदस्य हैं।
समूह। महसूस करें कि दवाइयाँ आपके शरीर में जा रही हैं।
उन्हें बचे हुए अवशेषों की तलाश करते हुए देखें।
कैंसर कोशिकाएं शरीर में कहीं भी हो सकती हैं।
आपके पेट में कहीं भी। उन्हें हमला करते हुए देखें।
उन कोशिकाओं को नष्ट करना। कैंसर को देखें।
कोशिकाएँ मर रही हैं। देखो, एक ही वार से भयंकर युद्ध छिड़ रहा है।
एक दवा से दिया गया, फिर दूसरा झटका
दूसरी दवा से। कैंसर को जड़ से खत्म करना।
कोशिकाओं को पूरी तरह से नष्ट कर देता है। फिर अपनी कोशिकाओं को देखें।
आपकी अपनी रक्षा प्रणाली, आपकी अपनी श्वेत रक्त कोशिकाएं,
आपके अपने एंटीबॉडी वहां जाकर प्रशासित होते हैं-
अंतिम प्रहार करते हुए, टूटे हुए हिस्से को साफ करते हुए-
उत्पाद, कचरा, अवशेष। इसे देखें।

रक्तप्रवाह द्वारा अवशोषित होकर उत्सर्जित होना
आपके शरीर से, आपके शरीर से बाहर निकाल दिया गया
आपका मूत्र और आपका मल। अंदर का भाग देखें।
आपका पेट स्वस्थ, साफ-सुथरा और किसी भी तरह के दोष से मुक्त होना चाहिए।
कैंसर कोशिकाओं के बारे में। यह सब आपके बस में है।
यह सब आप खुद कर सकते हैं। यह अच्छा है।
नियंत्रण में होने का एहसास। ज़िम्मेदारी अपने हाथ में लेना अच्छा लगता है।
जहाज का कप्तान होना अच्छा लगता है।

अब, जब आप आराम कर रहे हैं और आनंद ले रहे हैं...
आपने जो शांतिपूर्ण स्थान चुना है, मैं भी आपको वही स्थान चाहता हूँ।
यह जानना कि आप अन्य भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं
आपने किया है। ठीक वैसे ही जैसे आपने दर्द को मोड़ना सीख लिया।
अपने हाथ को बंद कर दें [जब दस्ताने से बेहोशी हो]
यह प्रक्रिया इसलिए की गई ताकि आपको किसी चीज की आवश्यकता न हो।
IV लगाते समय असुविधा होने पर आप इसे बंद कर सकते हैं।
वह स्विच जो किसी भी अप्रिय भावना को नियंत्रित करता है
आपके पेट में। मतली का कोई भी संकेत हो सकता है।
बंद है। स्विचबोर्ड पर स्विच ढूंढें।
जो इसे नियंत्रित करता है और उस स्विच को बंद कर देता है।
स्विच के ऊपर की बत्ती बुझने दो, उसे बुझने दो
भावना स्वयं ही समाप्त हो जाती है। कुछ लोगों को तो यह पसंद भी है।
एक घर के बारे में सोचना, एक ऐसा घर जिसमें सब कुछ हो
कमरे रोशन हैं। घर में वह कमरा ढूंढें जो रोशन हो।
पेट को नियंत्रित करता है, और रोशनी बंद कर देता है।
वह भावना आपको पूरी तरह से छोड़ दे।
इसके बजाय इसे एक आरामदायक, शांतिपूर्ण वातावरण से बदलें,
सुखद अनुभूति। लगभग ऐसा जैसे शरीर का वह हिस्सा
यह शरीर अब तुम्हारा नहीं रहा। लगभग।
जैसे कि आपको इसके बारे में सोचना ही नहीं पड़ता।
बहुत बढ़िया। इस एहसास का आनंद लें और इसे बनाए रखें।
आप जितनी देर चाहें वहां रह सकते हैं। जान लीजिए कि यह
जब भी आप चाहें, आपके लिए उपलब्ध। आप
नियंत्रण में रहते हुए, आप उस स्विच को कभी भी बंद कर सकते हैं।
आप चाहें तो टाइमर सेट करके इसे छोड़ सकते हैं।
आप जितनी देर चाहें, उतनी देर के लिए बंद कर सकते हैं।

और अगर कभी भी इसका जरा सा भी संकेत मिले तो
असुविधा, जरा सा भी संकेत कि कुछ ठीक नहीं है
बिल्कुल सही, आपको बस एक गहरी सांस लेनी है।
सांस लें, खुद को आराम दें और यह गायब हो जाएगा।

इसे उसी भावना से प्रतिस्थापित किया जाएगा
अब आपको जो शांति और संतोष प्राप्त है।
अब, आप तय क्यों नहीं करते कि आप कौन सा हाथ इस्तेमाल करेंगे।
सुन्न होना चाहेंगे और, जब आपके पास
इसे पूरी तरह से सुन्न कर दिया, कोई बात नहीं, बस इसे होने दो
भारी हो जाना, असुविधा से मुक्त हो जाना, मुक्त हो जाना
दर्दनाक संवेदनाएं। पीठ की नसों को आराम दें।
हाथ फैल जाता है। उन्हें ऐसा बनने दो।
उफनती, भरी हुई नदियाँ। सुई को सही जगह पर जाने दो-

IV लगाते समय नस में धीरे से डालें। नस को
और त्वचा खुद को कसकर लपेट लेती है
सुई ताकि किसी भी तरह की कोई संभावना न रहे
रिसाव होने पर काले-नीले निशान नहीं पड़ेंगे।
कोई रक्तस्राव नहीं हुआ, और निश्चित रूप से कोई असुविधा भी नहीं हुई।
कोई बात नहीं। बस ऐसा होने दो। ठीक है। और
जब आप तैयार हों, तो हमें बता दें।
उंगली और हम IV लगा देंगे। [इसकी कोई आवश्यकता नहीं है]
सुझावों को शारीरिक या भौतिक रूप से सीमित करना-
जैविक रूप से ज्ञात कार्य। मन में
इसका प्रभाव हमारी सटीक क्षमता से कहीं अधिक है।
वर्णन और व्याख्या करें। दस्ताने से दी जाने वाली बेहोशी में यह समस्या नहीं होती।
न्यूरोएनाटॉमी से सहसंबंध स्थापित करें और न ही इसकी आवश्यकता है
ये सुझाव।

सुझाव और रूपक
समर्थन और आत्म-मजबूती
कैंसर रोगियों में

बिली एस. स्ट्रॉस, पीएच.डी.

शिकागो, इलिनोइस

रूपक और संकेत ऐसे होने चाहिए कि
वे रोगी के लिए महत्वपूर्ण हैं।
उन्हें एक निश्चित समय दिया जाता है। रोगी को अवश्य होना चाहिए।
संदर्भ से सुझावों को समझने में सक्षम
उनका पिछला अनुभव और सुझाव
अहं-अनुकूल होना चाहिए। निपुणता के संकेत।
अक्सर वे तब सबसे अधिक प्रभावी होते हैं जब वे किसी बात को प्रतिबिंबित करते हैं।
पिछली बार जब रोगी सक्षम था
और प्रभावी।

किशोरों के संदर्भ में प्रयुक्त एक रूपक
कैंसर से पीड़ित लोगों को अवसाद से निपटने में मदद करने के लिए
कमजोर कार्यप्रणाली और विशाल
उनके जीवन में निम्नलिखित परिवर्तन हुए हैं:

एक तस्वीर की कल्पना कीजिए, जो हजार टुकड़ों में टूट गई हो।
अब बिखरे हुए टुकड़ों को समेटना शुरू करें और उन्हें वापस जोड़ें।

फिर से एकसाथ।

लाक्षणिक रूप से, इन बच्चों को ऐसा लगा कि उनका
इसके प्रभावों से जिंदगियां "टुकड़े-टुकड़े हो गईं"।
बीमारी। उन्होंने अक्सर सही ही देखा कि उनका
जीवन तबाह हो गया था और लोग असहाय महसूस कर रहे थे।
अपनी दैनिक दिनचर्या जारी रखें। ये बच्चे-
जब वे छोटे थे तब उनके बच्चे चित्र पहेलियाँ हल करते थे।

छोटे थे। पहेली को जोड़ना दर्शाता है
महारत; इसका तात्पर्य यह है कि बच्चे ने
एक स्थिति, पहेली और उसमें महारत हासिल कर ली
इसी प्रकार, दूसरे पर महारत हासिल करें और उसके साथ तालमेल बिठाएं।
या उसकी वर्तमान स्थिति।

यह सुझाव उन वयस्कों के साथ प्रयोग किया जाता है जो संघर्ष कर रहे हैं।
निदान या पुनरावृत्ति से निपटने के लिए संघर्ष करना
कैंसर निम्नलिखित प्रकार का है:

आपको पता चलेगा कि आपमें कुछ ऐसी खूबियां हैं जिनका आप इस्तेमाल नहीं कर सकते।
मुझे पता ही नहीं था कि आपके पास है।

ये वयस्क पहले बुद्धिमान और कुशल थे।
कार्यशील था, और काफी मजबूत था, इसलिए
"कुछ खूबियाँ रखो" का सुझाव अहंकार को दर्शाता है।
सिंटोनिक। सुझाव "आपको मिलेगा" और
"आपको पता नहीं था कि आपके पास है" का तात्पर्य यह है कि
रोगी को अपनी क्षमताओं के बारे में पता होना आवश्यक नहीं है।
वर्तमान में तो वे इन समस्याओं का सामना कर सकते हैं, लेकिन भविष्य में उन्हें इनका अनुभव हो सकता है।

सामान्य सुझाव
खुद से उपचार

जोआन मरे-जॉब्स, पीएच.डी.
चैपल हिल, उत्तरी कैरोलिना

परिचय

स्वयं को ठीक करने के ये सुझाव लागू होते हैं-
अन्य चिकित्सा विकारों के अलावा केबल
लेकिन उन्हें इस अध्याय में शामिल किया गया है।
क्योंकि कैंसर के संबंध में इनका विशेष महत्व है।
(संपादक)

सुझाव

और शायद उन्हें यह याद आने लगा है कि
अस्तित्व का आंतरिक, केंद्रीय मूल, वह गहरा स्थान
मन और शरीर के केंद्रीय भाग के भीतर, वह

आंतरिक सामंजस्य और आंतरिक शांति का स्थान।
शांति, आंतरिक उपचार शक्तियों का स्थान और
जीवन शक्ति। और इसे शुरुआत से ही याद रखना।
अस्तित्व की शुरुआत, मन और शरीर
उन्हें खुद को ठीक करना आता है। शरीर
खरोंच और घावों को ठीक करना जानता है

और चोटों से, नई कोशिकाएं और नए कैसे उत्पन्न करें
जब भी जरूरत हो ऊतक का उपयोग करें। और शरीर यह जानता है।
साथ ही, अपने स्वास्थ्य को कैसे नियंत्रित किया जाए
कार्यप्रणाली; हृदय गति और श्वास को नियंत्रित करना-
और शरीर का तापमान और रक्तचाप,
सब कुछ सहजता से, अचेतन रूप से, स्वचालित रूप से
मध्यम स्वस्थ स्तर पर बनाए रखा गया। और
शरीर को अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने का तरीका पता होना चाहिए
रक्त रसायन, आवश्यक स्तर बनाए रखना
एक हार्मोनल और रासायनिक घटक
स्वस्थ मन और शरीर की कार्यप्रणाली; बनाए रखना-
सेरोटोनिन के स्तर को नियंत्रित और विनियमित करते हुए,
पोटेशियम, एंडोर्फिन, सभी आवश्यक
हार्मोनल और रासायनिक घटक जो अनुमति देते हैं
एक सक्रिय, सतर्क मन और शरीर के लिए, लेकिन बिना
अतिउत्तेजना, अतिसंवेग। और इसी तरह
फैशन, शरीर द्वारा प्रतिरक्षा बनाए रखना
सिस्टम सहजता से, स्वचालित रूप से, बचाव करते हुए
आक्रमणकारी जीवों को मौका मिलने से पहले ही
पैर जमाने के लिए। प्रतिरोध का निर्माण करना, मुख्य-
प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखना, एंटीबॉडी का निर्माण करना,
आक्रमणकारी वायरस के चारों ओर मौजूद श्वेत रक्त कोशिकाएं-
चालें या बैक्टीरिया, सफेद पर सफेद योद्धाओं की तरह
चार्जर। और शरीर को इसे नियंत्रित करना आता है।
इसकी चयापचय प्रणाली; चयापचय
यह हमारे शरीर को एक निश्चित स्तर पर स्थिर रखने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
सामान्य, मध्यम, स्वस्थ स्तर। और हर स्तर पर।
स्वास्थ्य और स्वास्थ्य के लिए मन और शरीर का एक साथ काम करना।
स्वस्थ कार्यप्रणाली का रखरखाव। और
किसी प्रकार इन आंतरिक संसाधनों को जानते हुए,
शक्ति, विकास, उपचार, जीवन शक्ति,
सब कुछ आसान बनाना।

सम्मोहनकारी सुझावों के साथ
कैंसर

जेफरी ऑरबैक, पीएच.डी.

लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया

परिचय

साइमन की तरह निम्नलिखित सुझाव-

टन्स के दृष्टिकोण से, रोगी को स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करें-
कल्पनाशीलता के उपयोग के माध्यम से कैंसर से प्रभावी ढंग से लड़ें।
स्वाभाविक रूप से, ऐसे सुझाव हो सकते हैं
यह रोगी के अनुसार व्यक्तिगत रूप से निर्धारित किया जाता है, और इसमें विराम भी हो सकते हैं।

विकास के लिए समय देने हेतु इसे शामिल किया जाना चाहिए।
छवियों के बारे में। मरीजों से यह भी पूछा जा सकता है कि
आपस में बातचीत करें और अपने अनुभव और प्रभाव का वर्णन करें।
उम्र, जिससे सुझावों को अधिक बारीकी से समझने की अनुमति मिलती है
रोगी के अनुभव के अनुरूप। (संपादक)

सुझाव

कैंसर कोशिका एक कमजोर और भ्रमित कोशिका होती है। यदि
यह तेजी से प्रजनन करता है और ट्यूमर का रूप ले सकता है।
सामान्यतः कैंसर कोशिकाएं शीघ्र ही नष्ट हो जाती हैं
प्रतिरक्षा प्रणाली। हालिया शोध से पता चलता है-
यह कहना कि इमेजिंग प्रतिरक्षा प्रणाली में सहायता कर सकती है
कामकाज। मरीजों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि
चिकित्सक को अपने स्वतःस्फूर्त लक्षणों के बारे में सूचित करें।
सुझावों के लिए चित्रात्मक सामग्री का उपयोग करें। यह महत्वपूर्ण है।
रोग के पूर्वानुमान के संदर्भ में और साथ ही इसे स्पष्ट करने में मदद करने के लिए
उपचार संबंधी मनोचिकित्सात्मक कार्य जो हो सकता है
आवश्यकता है।

अपने आप को बहुत गर्म होने दें और
आराम से रहो। किसी भी डर को दूर होने दो...
बहुत ही गर्मजोशी और सुकून भरा माहौल... सुरक्षित और
सुरक्षित। अपनी उपचार यात्रा की शुरुआत सबसे पहले करें।
अपने आप को इतना छोटा बना लो, इतना छोटा जितना एक बूंद।
पानी से, और फिर अपने भीतर फिसल जाओ
आपके मुंह से लेकर आपके गले तक। आप हो सकते हैं
एक पारदर्शी बुलबुले के अंदर जो आपकी रक्षा करेगा और
हम आपको आपकी जरूरत की हर चीज उपलब्ध कराएंगे। अनुमति दें
अब खुद को और भी छोटा बनाओ और प्रवेश करो
आपके रक्तप्रवाह में।

अपने शरीर में प्रसारित करें और अपने शरीर को बताएं
प्रतिरक्षा प्रणाली को अधिक मजबूत और बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए
आपके रक्त में प्रभावी श्वेत रक्त कोशिकाएं मौजूद होंगी।
धारा। इन श्वेत रक्त कोशिकाओं को प्रतिनिधित्व करने दें-
किसी सजीव या प्रतीकात्मक रूप द्वारा दर्शाया गया।
उन्हें अपने रक्तप्रवाह में बहते हुए देखें,
ऊर्जा से परिपूर्ण और अपने उद्देश्य के प्रति आश्वस्त—
उन्हें मिलने वाली किसी भी अस्वस्थ वृद्धि को नष्ट कर दें।
आप चाहें तो संदेश भेज सकते हैं
आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रोत्साहन या दिशा प्रदान करना
सिस्टम। ... आप शायद अपने सिस्टम को धन्यवाद देना चाहेंगे।
प्रतिरक्षा प्रणाली को उसके द्वारा किए जा रहे अच्छे कार्य के लिए धन्यवाद।
किसी प्रतिद्वंद्वी का चेहरा... या अपने im से पूछें-
अगर आप कुछ कर सकते हैं तो कृपया प्रतिरक्षा प्रणाली के बारे में बताएं।
आपके ठीक होने की प्रक्रिया को तेज करने में मदद करें।

किसी सुरक्षित स्थान से किसी भी ट्यूमर को देखें।
आपके श्वेत रक्त कोशिकाओं के रूप में घुल जाना

किसी भी अस्वस्थ वृद्धि को घेरकर उस पर काबू पाएं।
उस क्षेत्र को पूरी तरह से ठीक होते हुए देखें और फिर
अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली की कोशिकाओं को गश्त करते हुए देखें
अपने शरीर को प्यार और सुरक्षा के साथ संभालें। देखें
और स्वयं को एक ऐसी अवस्था में पुनः प्राप्त होते हुए महसूस करें
आदर्श स्वास्थ्य को महत्व दें और अपने आप को प्यार करें।
इस समय में खुद को प्यार करने और ठीक होने के लिए समय निकालने के लिए धन्यवाद।
रास्ता।

सम्मोहनकारी सुझावों के साथ कैंसर रोगी

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों का नियंत्रण प्रभाव

समय तेजी से बीत जाएगा, आपकी चिंता और
डर काफी कम हो जाएगा... आप चैन से सो सकते हैं।
लंबे समय तक, दौरान और बाद में
उपचार... मतली और उल्टी होगी
न्यूनतम; हालाँकि, अगर आपको उल्टी करनी पड़े तो
क्या...जब आपको जरूरत हो तब आपको सो जाना चाहिए?
आप जाग सकते हैं, उल्टी कर सकते हैं, और तुरंत
गहरी, आरामदायक और शांतिपूर्ण नींद में वापस चले जाओ...
समय जल्दी बीत जाएगा... घंटे भी बीतते-बीतते प्रतीत होंगे।
कुछ मिनटों के लिए... थोड़ी सी असुविधा होगी।
और हर बार कुछ खाने को देने से उल्टी कम होती जाएगी।
मेंट.

टर्मिनल के साथ सुझाव मरीज

आप तनाव, जकड़न और चिंता से मुक्त हो जाएंगे।
और तनाव से मुक्त होकर आप आराम और सुकून महसूस करेंगे।
आपके शरीर को अपेक्षाकृत कम असुविधा होगी।
आपको न्यूनतम असुविधा होगी...।
आप तनावमुक्त रहेंगे... आराम महसूस करेंगे...।
अच्छा महसूस करना... सोते समय
आप जो चाहते हैं... और इन सुझावों को सुदृढ़ करना-
अपने आप को... जितनी बार आप चाहें...
महाराज... आप अच्छे से खा सकते हैं और भोजन का आनंद ले सकते हैं।

डॉक्टर द्वारा आपको दी गई दवा की खुराक...

असुविधा, चिंता और तनाव कम से कम होंगे।
अधिकांश समय स्थिति नियंत्रण में रहती है...
आप तनावमुक्त और सहज महसूस करेंगे। ... आप कर सकते हैं।
यह जानकर निश्चिंत होकर आराम करें कि आपका
अचेतन मन आपको इससे मुक्त होने देगा।
अत्यधिक तनाव और कोई भी शारीरिक या मनोवैज्ञानिक
तार्किक असुविधा।

[इन सुझावों को और मजबूत किया जा सकता है]
आवश्यकतानुसार, आवधिक और लगातार
स्व-सम्मोहन।]

सुझाव देने के प्रकारों के बारे में सिखाया जाता है
स्व-सम्मोहन

मुझे लगभग दर्द से मुक्ति मिल जाएगी. . . . मैं खाना खाऊंगा
मैं यथासंभव अपने भोजन का आनंद लेते हुए ऐसा करूँगा...
जितनी बार चाहूँ सो सकता हूँ, आसानी से सो जाता हूँ।
और शांत और तरोताजा होकर जागना... मैं करूंगा

भय से मुक्त रहो, शांत और निडर रहो, कम से कम
चिंता या तनाव... मैं अपनी इच्छानुसार समीक्षा कर सकता हूँ
मेरे पिछले जीवन के सुखद अनुभव, मेरे
परिवार का स्नेह, मेरे दोस्त की गर्मजोशी-
जहाज...और पिछली समस्याएं अपने आप सुलझ जाएंगी।
अब कोई बड़ी चिंता की बात नहीं है. . . . मेरा शरीर
किसी भी चिकित्सीय उपचार पर अधिकतम प्रतिक्रिया देगा।
ऐसा कोई उपाय जो मेरी उम्र बढ़ा दे या मेरी क्षमता में वृद्धि करे
आराम... मैं शांत और सहज महसूस कर रहा हूँ...
यह जानते हुए कि मेरी असंयमित शक्ति की अपार शक्ति...
चेतन मन मुझे मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से मदद कर सकता है।
शारीरिक रूप से।

मेरे पास एक अंतर्निर्मित प्रतिरक्षा प्रणाली है... मेरी
प्रतिरक्षा प्रणाली इसे रोक सकती है और नष्ट कर सकती है।
मेरे शरीर में कैंसर कोशिकाएं हैं... मेरे पास एक शक्तिशाली
अंतर्निर्मित मनोवैज्ञानिक प्रतिरक्षा प्रणाली...और
मेरे अवचेतन मन की शक्ति से परे कुछ भी नहीं है।
मेरा दिमाग... मेरी शक्तिशाली अंतर्निर्मित प्रतिरक्षा प्रणाली-
वे इन कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर सकते हैं... और करेंगे।
जो मेरे शरीर में प्रवेश कर चुके हैं। ... मेरी प्रतिरक्षा प्रणाली
यह प्रणाली ट्यूमर को नियंत्रित कर सकती है और करेगी...
विकास को रोकना... और अंततः नष्ट करना
मेरे शरीर पर आक्रमण करने वाला यह व्यक्ति... मैं कर सकता हूँ और करूँगा।
सर्वव्यापी प्रभाव के कारण इन कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर दें।

मेरी प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रबल शक्ति और...।
अचेतन मन... मैं ठीक हो जाऊँगा... मैं ठीक हो जाऊँगा
जल्दी ठीक हो जाओ... मैं ठीक हो जाऊंगा।

नियंत्रण को बढ़ाने के लिए चित्रांकन

शारीरिक और
मनोवैज्ञानिक "दुष्प्रभाव"
कैंसर थेरेपी

साइमन डब्ल्यू. रोसेनबर्ग, डी.एम.डी.
न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

परिचय

विभिन्न प्रकार की छवियों का चयन
रोगी के अनुभव का विशाल उद्यान और
कल्पना शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करने में सहायक हो सकती है।
प्रक्रियाएँ। दर्द निवारक या दर्द नियंत्रण हो सकता है।
व्यक्तिगत कमी के माध्यम से प्राप्त किया गया
दर्द के घटक—अर्थात, अनुभवात्मक, प्रत्याशित-
दर्द निवारक या वास्तविक दर्द उत्तेजना। स्थानीय बेहोशी
सम्मोहन द्वारा प्राप्त ज्ञान निम्नलिखित के लिए उपयोगी हो जाता है
शिरावेधन, स्पाइनल टैप, अस्थि मज्जा एस्पिरेशन-
बायोप्सी, इंजेक्शन आदि जैसी प्रक्रियाओं में भाग लेने की क्षमता।
घाव के लिए शरीर की कठोरता बनाए रखना आवश्यक है
देखभाल और चिकित्सीय या नैदानिक रेडियोलॉजी;
जांच के लिए शरीर की शिथिलता आवश्यक हो सकती है।
जांच या नैदानिक परीक्षण। शल्य रोगी
अक्सर उत्तेजना/दमन द्वारा सहायता प्राप्त होती है
भूख, उल्टी आने की इच्छा, लार आना, मल त्याग-
मूत्र, मूत्राशय की कार्यप्रणाली आदि। इसके अतिरिक्त-
ऐसे में रक्तस्राव को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण हो सकता है।
कैंसर की कीमोथेरेपी से मतली और उल्टी होना।
एपीआई अक्सर दवाओं से नियंत्रित नहीं हो पाता है।
इन शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए सम्मोहक कल्पना का उपयोग किया जाता है।
तार्किक प्रक्रियाओं का उपयोग सुसंगत सफलता के साथ किया जाता है।
सेस... . अहंकार को मजबूत करने, विश्वास के लक्ष्य
द्वितीयक लाभ में वृद्धि और कमी
इसके परिणामस्वरूप रोगी की स्वायत्तता और सहयोग में वृद्धि होगी।
डर की भावना में कमी का अनुभव करना।
और चिंता के मामले में, रोगी कम विरोधात्मक प्रतिक्रिया देता है।
आवश्यक, इष्टतम के प्रति आत्मवाद और प्रतिरोध
चिकित्सा।

सुझावों के उदाहरण

[निम्नलिखित सुझाव, से उद्धृत]
एक व्यक्तिगत केस रिपोर्ट, प्रकारों को दर्शाती है
जिन मौखिक अभिव्यक्तियों का उपयोग किया जा सकता है। प्रेरण और
गहराई पहले ही हो चुकी थी। ऐसा होना चाहिए।

ध्यान रखें कि ये सुझाव उपयुक्त थे-
यह जानकारी प्रत्येक रोगी के हितों के अनुरूप होती है।
इसमें स्नोमोबिलिंग, बॉलिंग, बाहर घूमना-फिरना शामिल था।
सर्दियों में दरवाजे और गर्मियों में समुद्र तट।
(संपादक)}

मुंह, गले और पेट के दर्द के लिए दवा।

अब निम्नलिखित की कल्पना कीजिए: एक शीतकालीन दृश्य
किसी सुरक्षित घर या केबिन में भोर का आनंद लें।
जंगलों के सामने आराम से नाश्ता करें।
चिमनी के पास। एक गर्म पेय और पौष्टिक
रात की ठंड को दूर भगाने वाला खाना। कितना अच्छा लगता है!
आरामदायक। गर्म कपड़े पहनकर बाहर निकलें-
ताजगी भरी हवा में, एकदम तरोताजा महसूस करते हुए।
अपने आस-पास देखिए। हर वस्तु को ध्यान से देखिए।
आपके सामने। उन्हें आकार, आयाम लेने दें।
बनावट देखें। उनके प्रत्येक रंग को देखें। महसूस करें।
कपड़ों की गर्माहट—ताज़गी भरी ठंडक—
हवा की ताजगी, जंगल की आवाज़ें सुनो —
कम से कम नर्सों के कमरे के शोर को सुनने की अनुमति देने के लिए ही सही।
काम कर रहे हैं या इंटरकॉम घोषणाएँ
नींद में खो जाना— शायद आपको सिर्फ आवाज़ ही सुनाई दे रही हो
सन्नाटा छा जाए या दूर से किसी कुत्ते के भौंकने की आवाज भी सुनाई दे।
जंगलों की सुगंध को सूंघने की कोशिश करें।
सर्दी—थोड़ा और, थोड़ा और। नोट
कितना अच्छा लगता है।

अगर आप अपना दस्ताना उतार दें, तो आपके
कल्पना कीजिए, आपका हाथ सुन्न हो सकता है। अगर आप
एक अच्छी तरह से तैयार और ट्यून की हुई स्नोमोबाइल पर सवार होकर आगे बढ़े।
जंगल से गुजरते समय, आपके गाल में एक अजीब सी सनसनी महसूस हो सकती है।
ठंडी हवा और हल्की बर्फबारी से शरीर सुन्न हो जाता है।
बर्फ के छोटे-छोटे टुकड़े ताज़गी भरे ढंग से गुजर रहे हैं। जब वे डालते हैं
आज दोपहर सेंट्रल वेनस लाइन, और
जब वे अस्थि मज्जा टैप करेंगे, तब यह होगा
उस ठंडक और आराम के बारे में सोचना दिलचस्प है-
काम करने वाले क्षेत्र में सुन्नपन महसूस होना।
अगर आप सफल हो जाएं तो मुझे आश्चर्य नहीं होगा।
एनेस्थीसिया देने से पहले ही शरीर सुन्न हो जाता है।
जॉर्ज, तुम खुद को आश्चर्यचकित कर दोगे। मुझे पूरा यकीन है।
जॉर्ज! अगर हो सके तो शुरू होने से पहले इसे सुन्न कर दो।
चाहना।

समय विरूपण। [समय विरूपण का परिचय दिया गया था-]
एक अनिर्देशित, खुले उद्देश्य वाले उपयोग के हिस्से के रूप में निर्मित
अब तक इस्तेमाल की गई छवि के बारे में।] मुझे सोचना अच्छा लगता है
एक नए रास्ते पर स्नोमोबाइल की सवारी के बारे में।
एक ऐसा व्यक्ति जो बहुत परिचित हो सकता है।
आप उस स्नोमोबाइल ट्रेल के बारे में सोचें, मुझे अच्छा लगेगा

आपसे बात करने के लिए। आप गति को नियंत्रित कर सकते हैं और
आप जहां जाना चाहते हैं, वहां जा सकते हैं। धीरे-धीरे भी जा सकते हैं।
या फिर इसे तेज़ कर दें, जैसे पुरानी फिल्मों में होता था।
या फिर पीछे की ओर जाएं। उस यात्रा के दौरान, आप
फिर भी मैं जो कुछ कहूंगा उसे सुनूंगा।

प्रेरणा और आत्म-मजबूती। शरीर और
स्वास्थ्य हमारी सबसे अनमोल संपत्ति है।

अब पूर्ण बहाली की दिशा में काम चल रहा है
स्वास्थ्य। इस तकनीक में महारत हासिल करके, जो
जॉर्ज, तुम बहुत अच्छे हो, तुम अपनी खोई हुई ऊर्जा वापस पा रहे हो।
आत्म-नियंत्रण। ठीक वैसे ही जैसे आप अपनी गति को नियंत्रित करते हैं।
स्नोमोबाइल चलाते हुए, आप अपनी चिंता को नियंत्रित करते हैं।
विश्राम।

अब चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है
प्रक्रियाएँ। अगर आप इसे अपने दिमाग से निकाल सकते हैं तो।
जब तक समय न आ जाए, आप आराम कर सकेंगे।
इसके ऊपर। सुई की चुभन को नियंत्रित करने में सक्षम।
दर्द को पूरी तरह से दूर कर दो–दबाव, लेकिन
बस इतना ही। अब दर्द का इंतजार करने की जरूरत नहीं है।
गोलियां या मतली की दवा। एक बार जब आप बता दें
नर्सों या डॉक्टरों द्वारा, और वह भी केवल तभी जब यह उचित हो।
आप अपने उस हिस्से में विश्राम ला सकते हैं
शरीर। आप उपचार का हिस्सा बन गए हैं।
टीम। धैर्य रखने या किसी भी तरह की सहनशीलता दिखाने की कोई आवश्यकता नहीं है।
अप्रिय बात है। नर्सों से लड़ना नहीं।
अब और डॉक्टर के पास नहीं जाना है। दवा लेने में देरी नहीं करनी है।
क्योंकि अब आप प्रत्येक को संभालना सीख रहे हैं
स्थिति। अब बीमारी से लड़ने के लिए एकजुट हैं और
खराब कोशिकाओं को नष्ट करें।

स्व-सम्मोहन के लिए निर्देश। अब मैं
बहुत बातें कर रहे थे। शायद आप ध्यान नहीं दे रहे थे।
आपने पूरा ध्यान दिया लेकिन सब कुछ सुन लिया।
अब आप ध्यान दे रहे हैं! आपको याद रहेगा।
हमने ऐसा किया ताकि आप इसका चार या पांच बार अभ्यास कर सकें
दिन में कई बार। आप वाक़ई एक बेहतरीन मरीज हैं और
मुझे पता है कि आप इसमें महारत हासिल कर लेंगे।
आप इसे झटपट, पल भर में चालू कर सकते हैं।
ध्यान दें। आरामदायक स्थिति मानकर चलें।
हाथों और पैरों को क्रॉस किए बिना स्थिति में आ जाएं।
तीन धीमी, गहरी सांसें लें। रोकें। दस को महसूस करें-
"आराम करो" कहो और तनाव को बहने दो।
हर सांस के बारे में सोचें। किसी सुरक्षित, निश्चिंत जगह के बारे में सोचें।
आरामदायक जगह– शायद सर्दियों का दृश्य हो।
हमने जिस बारे में बात की या किसी अन्य दृश्य के बारे में। शायद
समुद्र तट। वस्तुओं को देखें–उनके आकार, बनावट,
रंग। गर्माहट या ठंडक, नमी का एहसास करें।

या सूखापन। आवाज़ें सुनें। खुशबू सूंघें।
अनुदान।

सम्मोहन के बाद के सुझाव। जॉर्ज, तुम फिर से...
आपको जो कुछ भी चाहिए, सब याद रखें। आप अभ्यास करेंगे-
इसे दिन में चार या पांच बार दोहराएं और ऐसा करने में सक्षम हों।
हर बार अधिक आसानी से गहरी विश्राम की स्थिति प्राप्त करें
और जल्दी। आपको अपने बारे में बेहतर महसूस होगा।
आत्म-बोध–उपलब्धि और निपुणता की भावना।
अब आप भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं, न कि
उन्हें आप पर नियंत्रण करने दें। एकदम तरोताज़ा महसूस करें! अनुमति दें
आज का दिन चेहरे पर गुलाबी चमक लाने का दिन है। इसके फायदों को महसूस करें।
गहरी शांति का अनुभव। मानो अच्छी नींद ली हो।
रात भर आराम करें। आप आगे बढ़ पाएंगे।

दिन अधिक आरामदेह, अधिक आरामदायक और सुरक्षित
अपनी भावनाओं में। अगले का इंतजार है।
सत्र के दौरान कमरे के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलने के बारे में सोचें।
कुछ ही क्षणों में।

सम्मोहन के बाद का चरण। [मरीज के बाद]
उन्हें पुनः निर्देशित किया गया और उन्हें बात करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।
[इंग:] कोई प्रश्न? [आवश्यक स्पष्टीकरण के बाद-]
जागरूकता, आश्वासन और "जागृत" सम्मोहन सुझाव-
सुझाव दिए गए।] जॉर्ज, तुम तो बिल्कुल ही...
इसके लिए आप बहुत ही बेहतरीन व्यक्ति हैं। आपने बहुत अच्छा किया!
मुझे पता है कि आप वही अभ्यास करेंगे जो हमने किया है और
जब इसकी आवश्यकता हो तब इसे लागू करने से आपको बहुत लाभ होगा।
ठीक है। कल मिलते हैं। हम कर सकते हैं।
अगर आप चाहें तो एक और सेशन कर सकते हैं। शायद इसकी भी जरूरत न पड़े।
जरूरत है।

एक चिकित्सीय साधन के रूप में कल्पना
तौर-तरीका

चित्र स्वाभाविक रूप से विशिष्ट भावनाओं को नहीं जगाते।
प्रभाव; चिकित्सक का मौखिक कथन अवश्य होना चाहिए
इसमें अंतर्निहित चिकित्सीय सुझाव शामिल हैं।
हालांकि इस बात पर कोई प्रतिबंध नहीं है कि कौन सा
किसी दिए गए वांछित परिणाम के लिए उपयोग की जाने वाली छवियां,
प्रीहिप्नोटिक इंटरव्यू से अक्सर यह पता चल जाएगा कि
रोगी के अनुभवों को पुनर्जीवित किया जा सकता है या
किन स्थितियों की कल्पना की जा सकती है। मरीजों की
पसंद-नापसंद, साथ ही वे चीजें जो उन्हें प्रभावित करती हैं
उन्हें अच्छा महसूस कराना या जो वे वास्तव में चाहते हैं
जो कुछ कर रहे हैं, वे महत्वपूर्ण सुराग हैं। विशिष्ट उपचार-
मानसिक लक्ष्यों को जानने के लिए प्रश्न पूछना चाहिए।
सम्मोहन की इच्छा के कारण। शीतकालीन जंगल

इस मरीज के साथ इस्तेमाल किए गए दृश्य का सावधानीपूर्वक विश्लेषण किया गया था।
प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों तरह के सुझावों से बुना हुआ
"सुरक्षित, निश्चिंत; आरामदायक, आसान नाश्ता; इसलिए
आरामदायक महसूस करना अच्छा लगता है; ताजगी भरी ठंडक;
ठंडी, आरामदायक सुन्नता; आत्म-पुनः प्राप्ति
नियंत्रण; विश्राम से चिंता को नियंत्रित करें; नहीं
नर्सों या डॉक्टरों से लड़ना; बीमारी से लड़ना (समर्थक-)
अस्पष्ट रूप से उच्चारित: रोग); बुराई को मिटा देना
कोशिकाएं; गुलाबी चमक; इत्यादि।

विशिष्ट चित्र। विश्राम और चिंता नियंत्रण
इसे लगभग किसी भी प्रकार की समाधि अवस्था से उत्पन्न किया जा सकता है।
या गहन कल्पना। चौड़ा, हरा पत्ता
पेड़ की चोटी से अलग होकर, धीरे-धीरे बहते हुए
हवा, मानो धीमी गति से चल रही हो, और अंत में थम जाती है।
इतनी आसानी से कि घास का एक पत्ता भी नहीं मुड़ता।
पेड़ के नीचे (अल्बर्ट फोरगियोन, पीएच.डी. के लिए)

इसे रंगीन पतझड़ के पत्ते या सर्दियों के पत्ते में बदला जा सकता है
हिमखंड, पानी की बूंद पर धूल का एक कण
इंद्रधनुष में या झरने की धुंध में। विस्तार-
दृष्टि, ध्वनि आदि को शामिल करते हुए पूर्ण जीवंतता की ओर अग्रसर होना,
गंध, स्वाद और स्पर्श से संबंधित मतिभ्रम आसानी से हो सकता है
समय विरूपण के सुझाव प्रस्तुत करें (pa-
रोगी गति को नियंत्रित करता है (जैसे धीमी गति में), विघटन-
रोगी बंधनों से मुक्त हो जाता है
समय, शरीर, विचार, मनन या जुनून),
और चयनात्मक स्मृतिलोप (रोगी को अनुभव होता है)
किसी ऐसी चीज़ के बजाय कल्पना जिसे समझा जाता है
दर्दनाक या अप्रिय)। समुद्र के अन्य दृश्य-
तट, पहाड़, पानी के नीचे या अंतरिक्ष
दोनों ही समान रूप से मान्य और व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं। करेन
ओल्नेस का उड़ता हुआ कंबल... विशेष प्रशंसा का पात्र है
बच्चों के साथ उपयोग के लिए उल्लेख। इस लेखक
इसमें अक्सर घोड़ी और उसके बछड़े की छवि का उपयोग किया जाता है।
(या अन्य पशु/संतान जोड़ी)। यह छवि है
बच्चों द्वारा आसानी से स्वीकार किया जाता है और यह उपयोगी है
एक सशक्त रूपक का उद्देश्य (जैसे बछड़ा)
जब वह अपनी गतिविधि में संलग्न होता है, तो माँ उसके पास ही होती है।
सुनिश्चित कर लें कि सब ठीक है।

दर्द निवारण और दर्द नियंत्रण में कमी शामिल है
अनुभवात्मक (स्मरणित) घटकों में से
या पहले से कल्पना की गई), प्रत्याशित या वास्तविक
(शारीरिक रूप से उत्तेजित) दर्द। पहले दो
इन समस्याओं को आम तौर पर आराम के माध्यम से हल किया जाता है।
अलगाव, वियोग या व्यवहारिक असंवेदनशीलता-
दर्द को कम किया जा सकता है।
असहनीय पीड़ा से "तकलीफ" को दूर करना
प्रत्यक्ष कमी की पुनर्व्याख्या या सुझाव-

स्थान, समय और संकुचन, स्थानांतरण
उस क्षेत्र में दर्द निवारक/बेहोशी देना या स्थानांतरण करना
दर्द को दूसरे स्थान पर स्थानांतरित करना। एक ठंडी छवि,
हल्की धुंध या हल्की बारिश जो आसमान को छू रही हो
गाल, सांस अंदर लेते हुए और सुखद रूप से सुन्न-
जीभ, मुंह, गला, पेट आदि को चाटने से
यह विशेष रूप से सहायक रहा है और इसे विस्तारित किया गया है।
"अनेस्थीसिया का कोहरा" (जैसा कि एंड्रयू सेंट द्वारा प्रस्तावित किया गया है)।
अमांड, एम.डी.)। इस छवि को अनुकूलित किया जा सकता है
स्थानीय एनेस्थीसिया, शरीर की कठोरता या शिथिलता उत्पन्न करना-
अम्लता, मतली और उल्टी पर नियंत्रण, उत्तेजना या
भूख, लार या आंत्र का दमन
हलचल, मूत्राशय का खाली होना या रुका रहना,
और यहां तक कि घाव भरने में सुधार और ट्यूमर
सिकुड़न/विनाश।

अहं के मनोवैज्ञानिक लक्ष्य मजबूत होते हैं-
ठीक होने की प्रेरणा और कमी
सुझाव शामिल करके द्वितीयक लाभ प्राप्त किए जाते हैं।
चित्र के भीतर संकेत। दृश्यीकरण
आत्म-नियंत्रण में वृद्धि, शारीरिक क्रियाओं पर महारत
नियंत्रण और स्वायत्तता को प्रोत्साहित किया जाता है।
वह छवि जिस पर रोगी का नियंत्रण है
पाल वाली नाव, स्नोमोबाइल, जादुई कालीन, आदि, या
पर्वतारोहण और तैराकी में महारत हासिल करता है।

मिंग, रनिंग आदि, और यह किसी भी चीज़ से जुड़ा हुआ है
रोगी की शारीरिक स्थिति पर नियंत्रण प्राप्त करना
शिकायत।

अतीत की उपलब्धियों का पुनरुद्धार जैसे
स्कूल, नौकरी, परिवार और समुदाय में सफलता के रूप में
या मनोरंजन के माध्यम से सफलता प्राप्त करने की पिछली क्षमता का पता चलता है।
यदि रोगी को यह महसूस होता है तो एब्रेएक्शन हो सकता है।
इस छवि से कुछ के नुकसान की पुष्टि होती है
यह क्षमता उनके लिए महत्वपूर्ण थी। हालाँकि,
यह एक मूल्यवान चिकित्सीय अनुभव हो सकता है।
शोक की अवस्थाओं से परे रोगी
अस्वीकृति, क्रोध और अवसाद से स्वीकृति की ओर
जीवन की निरंतरता। इससे जुड़ी छवियां महत्वपूर्ण हैं।
इस कार्य में प्रारंभिक कक्षा में वापस जाना शामिल है।
स्कूल में पदोन्नति के समय नए कक्षा कक्ष में जाना
इसका मतलब था कि कुर्सियाँ और मेजें असलियत से कहीं अधिक विशाल प्रतीत होती थीं।
किसी वयस्क की नज़र से देखने का विचार
वही दृश्य (सभी उपलब्धियों के साथ)
(प्राइमरी स्कूल से ही) इसका परिचय दिया जाता है। इस प्रकार
रोगी को यह परिप्रेक्ष्य प्राप्त होता है कि,
आज, अतीत की बाधाएं दूर हो गई हैं।
हालांकि वे असंभव प्रतीत होते थे, फिर भी उन्होंने उन पर विजय प्राप्त कर ली।
तब संभव। बचपन के खेल के अनुभव-
मैदान, रिश्तेदारों से मिलने जाना, छुट्टियां मनाना आदि

इस विषय पर विभिन्न रूप (हैरोल्ड द्वारा सुझाए गए)
गोलन, डी.एम.डी.)।

शायद इम्- का सबसे उपयोगी पहलू यह है कि...
एजरी तकनीक में अनुमति देना शामिल है
उन सभी छवियों का अनुभव करें जो अनुमति देंगी
मरीज अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं कर सकते हैं।
जब उनकी "थेरेपी" के उस चरण में इसकी आवश्यकता हो,
वे तैयार हैं। तस्वीर में, मरीज
किसी "महत्वपूर्ण व्यक्ति" के साथ बातचीत करते हैं और
उन्हें वह बात बता दी गई जो उन्हें अपनी समस्या का समाधान करने के लिए सुनने की जरूरत थी
आंतरिक संघर्ष। एक संबंधित दृष्टिकोण में शामिल है
आध्यात्मिक "जागृति" या संपर्क जिससे
मरीज को जीने की ताकत का एहसास होता है
और चलते रहो।

स्तन कैंसर: विकिरण उपचार और स्वास्थ्य लाभ

डायने रॉबर्ट्स स्टोलर, एड.डी.

बॉक्सफोर्ड, मैसाचुसेट्स

परिचय

यह स्क्रिप्ट एक कार्यक्रम में शामिल करने के लिए विकसित की गई थी।
एक अधेड़ उम्र की महिला के लिए स्व-सम्मोहन टेप
सूजन वाले स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाएँ जिन्हें
उसके स्तन में विकिरण प्रत्यारोपण किया जाएगा।
स्क्रिप्ट को दो भागों में तैयार किया गया था। पहला भाग
इस हिस्से को इससे पहले इस्तेमाल करने के लिए डिज़ाइन किया गया था।
ऑपरेशन के दौरान, प्रतीक्षा क्षेत्र में और ऑपरेशन के दौरान
ऑपरेशन। दूसरा भाग इसके लिए डिज़ाइन किया गया था
उसे ठीक होने के लिए जिन कई दिनों की आवश्यकता थी, उस दौरान इसका उपयोग करना पड़ा।
अस्पताल में रेडियोधर्मी इम के साथ मुख्य
घर के अंदर पौधा लगाएं और घर पर ही उसके ठीक होने में मदद करें।
उसने अपने रोज़गार के हिस्से के रूप में कंप्यूटर के साथ काम किया।
मुझे समुद्र से बेहद लगाव था और मैं उससे प्यार करता था।

सुझाव

[ये सुझाव एक कल्पना के बाद आए-
एक सुंदर, शांत समुद्रतट का उपयोग करते हुए उत्पादन,
इसके बाद गहन सुझाव दिए गए।

*विशेष धन्यवाद और आभार व्यक्त करना आवश्यक है
डॉ. जॉन सी. कर्नट, एम.डी., पीएच.डी., स्क्रिप्स इंस्टीट्यूट,
ला जोला, कैलिफोर्निया, उनके समर्थन, विशेषज्ञता और तकनीकी सहायता के लिए।
कैंसर के क्षेत्र में चिकित्सकीय सहायता, विशेष रूप से
प्रतिरक्षा प्रणाली किस प्रकार कार्य करती है, इसकी वर्तमान गतिशीलता
कैंसर कोशिकाओं का विनाश।

जब आप अस्पताल के माहौल में प्रवेश करते हैं और
होल्डिंग अवधि के दौरान, आप अपने
शरीर को आराम और संतुलन में लाने के लिए। फिर
आप अपने आप को एक लंबी गहरी सांस लेने की अनुमति देंगे
नाक से सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें
अपने मुंह को अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करते हुए
तकनीक। यह अंदर जाने का संकेत होगा।
सम्मोहन का सबसे गहरा स्तर, जिसके द्वारा आप महसूस करेंगे
आपकी ताकत, आत्मविश्वास और ज्ञान
कि आप विजेता हैं और सफल हो सकते हैं। यह वाला।
लंबी गहरी सांस लेना खुद को संकेत देने का एक तरीका होगा।
लक्ष्य तक पहुंचने की शक्ति और आत्मविश्वास
आपने अपने लिए जो समय निर्धारित किया है।
अस्पताल और घर दोनों जगह स्वास्थ्य लाभ और उपचार के लिए उपचार उपलब्ध है।
जितना अधिक आप अपने मन और शरीर को अनुमति देंगे
जितना अधिक आप आराम करेंगे, उतनी ही तेजी से आपकी रिकवरी होगी।
आप अपने शरीर को अनुमति दे सकते हैं
शांत और संतुलित हो जाएं। आपका विश्राम
इससे आपके शरीर को खुद को पोषित करने में मदद मिलेगी और
समायोजित करें, और इस प्रकार संतुलन में आएं ताकि सुधार हो सके।
आपके शरीर की प्राकृतिक उपचार प्रक्रिया। आपका डी-
स्वस्थ होने, ठीक होने और सक्रिय जीवन में लौटने के लिए।
यह आपको आंतरिक शक्ति प्राप्त करने में सक्षम बनाता है और
अपने भीतर की ऊर्जा। एक लंबी गहरी सांस के साथ।
यह आपके लिए एक संकेत होगा।
अपने लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए शक्ति और आत्मविश्वास।
आपने अपने लिए जो लक्ष्य निर्धारित किए हैं, उनसे उपचार में सुधार होगा।

आपकी विश्राम प्रक्रिया को बेहतर बनाएगी।
उपचार प्रक्रिया और शब्दों के प्रति ग्रहणशीलता
आपके चिकित्सक, डॉ. ने यह बात कही है।
जब आप बेहोश होंगे तब आपसे बात करेंगे
सामान्य बेहोशी, और उसके शब्द जो होंगे
तकनीकी भाषा आसानी से समझ में आ जाएगी
आपकी उपचार प्रक्रिया और आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए
विकिरण के प्रति शरीर की स्वीकृति। जैसे-जैसे
विकिरण आपके शरीर में अवशोषित हो जाता है, सब कुछ
स्वस्थ कोशिकाओं को एक विशेष सुरक्षा कवच द्वारा संरक्षित किया जाएगा।
कोटिंग, जबकि आपके शरीर में कहीं भी मौजूद सभी कैंसर कोशिकाएं
शरीर, चाहे आप प्रायोगिक चिकित्सा का उपयोग करें-
कैटायन हो या न हो, वह इसके प्रति अति संवेदनशील होगा।
विकिरण से वे मर जाएंगे। एक भी नहीं।
कैंसर कोशिका जीवित रहेगी। आपका प्यार और स्वीकृति...
अपनी खुद की ताकत पर भरोसा करने से आपको यह करने में मदद मिलेगी।
अपनी प्राकृतिक उपचार प्रक्रिया को सक्रिय करें ताकि पुनः-
जल्दी से ढक दें।

मेरी आवाज़ पर ध्यान से सुनो। तुम्हें कुछ नहीं पता।
चिंताएं, भय, परेशानियां या अन्य नकारात्मक विचार।
इस समय, आपकी सारी चिंताएँ, भय, परेशानियाँ और

नकारात्मक सोच धीरे-धीरे दूर हो जाएगी।
वे इतनी दूर चले जाते हैं कि आप उन्हें मुश्किल से महसूस या देख पाते हैं।
दूर एक नाव दिखाई दे रही है। आप उसे रख सकते हैं।
आत्म-संदेह के विचार और भावनाएँ,
आपको कैंसर को लेकर अत्यधिक चिंता है, जिससे आप भयभीत हैं।
बेबसी की भावना, अभिभूत महसूस करना,
खुद पर विश्वास न होना, और निराशा की भावनाएँ-
उस नाव पर चढ़ें और उसे बहने दें
दूर, और भी दूर;
इतनी दूर और इतनी अलग कि आपको इसका एहसास भी मुश्किल से होता है।
इसे क्षितिज पर मात्र एक बिंदु बनकर रहने देना।
हालांकि, आप इसे पूरी तरह से गायब नहीं होने देते।
क्योंकि आप इन भावनाओं को बनाए रखने का विकल्प चुन सकते हैं।
और जरूरत पड़ने पर उन्हें वापस ले लें। लेकिन अभी।
अब आपको उनकी कोई आवश्यकता नहीं है। जैसे ही आप अनुमति देते हैं
जब आप उन्हें जाने देते हैं, तो आपको शांति और सुकून का अनुभव होता है।
आपके शरीर के भीतर प्रवाहित हो रहा है।

आप स्वयं को इस आनंद की अनुमति दे सकते हैं
उन भावनाओं को और भी दूर होते देखना-
उन्हें क्षितिज की ओर दूर ले जाओ। ध्यान दें कि आप ऐसा करते हैं।
उन्हें पूरी तरह से गायब न होने दें, ताकि यदि
अगर आप वो भावनाएं चाहते हैं, तो वो आपको मिलेंगी। लेकिन
अभी आपको उन भावनाओं की कोई आवश्यकता नहीं है।
इसलिए उन्हें क्षितिज की ओर जाने दें।
ये भावनाएँ तब मौजूद होंगी जब आप उन्हें चाहेंगे।
वापस लौटना चाहते हैं या उनसे संपर्क में रहना चाहते हैं।

जब आप अस्पताल परिसर में प्रवेश कर रहे हों
और होल्डिंग अवधि के दौरान, आप अनुमति दे सकते हैं
आपका शरीर आराम और संतुलन में आ जाए।
विश्राम करने से आपको मन की शांति मिलेगी और

आंतरिक शांति जो आपको सामना करने में सक्षम बनाएगी
रोजमर्रा की जिंदगी के तनाव और दबावों के साथ-
संभव है कि इसमें अन्य शोर भी हों।
प्रतीक्षा क्षेत्र, ऑपरेशन कक्ष या बाहर
अस्पताल में आपका कमरा। ये शोर नहीं होंगे
आपको परेशान नहीं करेंगे; बल्कि वे एक संकेत के रूप में कार्य करेंगे।
अपनी सम्मोहन प्रक्रिया को और गहरा करें। आप ऐसा कर पाएंगे...
अपने परिवेश के अनुसार खुद को ढाल लें, भले ही
हालांकि आप इसे बदल नहीं सकते।

अगर कुछ लोग किसी विषय पर चर्चा कर रहे हैं-
जो चीज आपके लिए फायदेमंद नहीं है, यह एक
और भी गहरी अवस्था में जाने का संकेत और उनका
आवाजें केवल म्यूट की जाएंगी, आपके लिए सफेद शोर की तरह।
आप शांत, संयमित और तनावमुक्त रहेंगे।
आप केवल डॉक्टर द्वारा बताए गए निर्देशों का ही पालन करेंगे।
आपकी उपचार प्रक्रिया को बेहतर बनाने के लिए आपसे कह रहा हूँ।
और विकिरण के प्रति शरीर की स्वीकृति।
विकिरण आपके शरीर में अवशोषित हो जाता है, सब कुछ

स्वस्थ कोशिकाओं को एक विशेष सुरक्षा कवच द्वारा संरक्षित किया जाएगा।
कोटिंग, जबकि आपके शरीर में कहीं भी मौजूद सभी कैंसर कोशिकाएं
शरीर, चाहे आप प्रायोगिक चिकित्सा का उपयोग करें-
कैटायन हो या न हो, वह इसके प्रति अति संवेदनशील होगा।
विकिरण से वे मर जाएंगे। एक भी नहीं।
कैंसर कोशिका जीवित रहेगी।

समय जल्दी और सुखद रूप से बीत जाएगा।
आपका ऑपरेशन और अस्पताल में आपका रहना।
आप अपने कमरे में जितने दिन बिताएंगे, उतने दिन बीत जाएंगे।
जल्दी और यह एक संकेत होगा कि आगे और भी आगे बढ़ना है।
गहन सम्मोहन जहां आपका विश्राम और
एकाग्रता से आपकी उपचार प्रक्रिया में सुधार होगा।
और विकिरण के प्रति आपके शरीर की सहनशीलता।

विश्राम करने से आपको मन की शांति मिलेगी।
और आंतरिक शांति जो आपको सक्षम बनाएगी
अस्पताल में आपके रहने के दौरान मैं आपका सामना कर पाऊँगी और
यह आपको अपनी उपचार प्रक्रिया को बेहतर बनाने में सक्षम बनाता है और
विकिरण के प्रति आपके शरीर की स्वीकृति। जैसे-जैसे
विकिरण आपके शरीर में अवशोषित हो जाता है, सब कुछ
स्वस्थ कोशिकाओं को एक विशेष सुरक्षा कवच द्वारा संरक्षित किया जाएगा।
कोटिंग, जबकि आपके शरीर में कहीं भी मौजूद सभी कैंसर कोशिकाएं
शरीर को मार डाला जाएगा।

एक मिनी कंप्यूटर स्क्रीन की कल्पना कीजिए जो
सभी संवेदनाओं की निगरानी कर सकता है और उन पर नियंत्रण रख सकता है।
जहर को नियंत्रित करने और उसे खोजकर मारने के लिए उपाय करें।
कैंसर। यदि आप किसी भी लक्षण की निगरानी करना चाहते हैं-
आपके स्तन या शरीर के किसी भी हिस्से में सूजन,
आपको बस स्क्रीन चालू करनी है। और अगर
यह अनुभूति विकिरण, शब्द या रंग के कारण होती है।
बैंगनी रंग बाईं ओर दिखाई देगा।
स्क्रीन पर, शब्दों में तीव्रता के स्तर के साथ या
1 से 10 तक की संख्या। यह बायां भाग इनपुट है।
पक्ष। आप स्वयं को बदलने की अनुमति दे सकते हैं।
अंकों को सहज स्तर तक पहचानना।

यदि यह सनसनी शरीर में कैंसर के कारण है,
शब्द या काला रंग बाईं ओर दिखाई देगा।
स्क्रीन के बाईं ओर, शब्द के साथ या
तीव्रता का अंक 1-10 तक। दाईं ओर
स्क्रीन के दाईं ओर आप निर्देश टाइप कर सकते हैं।
कैंसर की खोज और पता लगाने के लिए,
श्वेत रक्त कोशिकाएं और प्रतिरक्षा प्रणाली के अन्य अंगों को नष्ट करने के लिए
और उन्हें मारने के लिए आवश्यक जहर छोड़ दें।
कैंसर कोशिकाओं में तीव्रता के स्तर को समायोजित करते हुए।
अंत में, यदि यह सनसनी किसी भी कारण से है
उल्लेख के अलावा, लाल शब्द या रंग होगा
स्क्रीन के बाईं ओर दिखाई दें
इसकी तीव्रता का स्तर 1 से 10 के बीच अंकों या शब्दों में व्यक्त करें।
आप उचित समायोजन कर सकते हैं।

कैंसर रोगियों के साथ सम्मोहन 211

दाहिने हाथ पर पूर्ण आराम के लिए आवश्यक है
स्क्रीन के किनारे। इसके अलावा, यह कहकर
स्वयं, “आराम करो, शांत रहो, संयम रखो, साहस रखो” [स्थिति-
[स्वयं सम्मोहन को प्रेरित करने के लिए उल्लिखित संकेत], आप
इससे आपको आराम करने, शांत रहने और
आंतरिक शक्ति और नियंत्रण प्राप्त करें ताकि आप सफलता प्राप्त कर सकें
आपका लक्ष्य।

अस्पताल में रहने के दौरान, आप निम्नलिखित कार्य नहीं कर पाएंगे:
अगर आपको अपनी बाहों, पैरों या
स्तन पर केवल दबाव और थोड़ी-बहुत असुविधा होती है।
किला। अपनी सीमा को नियंत्रित करने की आपकी क्षमता।
असुविधा आपके नियंत्रण में है। आपको ऐसा महसूस हो सकता है
थोड़ा दबाव और थोड़ी सी मामूली असुविधा हुई, लेकिन कोई समस्या नहीं हुई।
दर्द। यदि किसी कारणवश चिकित्सा कर्मचारी ऐसा नहीं करते हैं
यदि आप किसी प्रक्रिया को सही ढंग से करते हैं, तो आपका शरीर ठीक रहेगा।
इस बात से अवगत रहें और यह आपके मिनी पर दर्ज हो जाएगा।
कंप्यूटर स्क्रीन पर, ताकि आप उन्हें सूचित कर सकें।
एक बार जब आप उन्हें बता देंगे, तो यह एक संकेत होगा
अपने आप को बहुत गहरी अवस्था में जाने दें।
आपकी उपचार प्रक्रिया को बेहतर बनाने के लिए सम्मोहन और
शरीर द्वारा विकिरण की स्वीकृति। जैसे-
विकिरण आपके शरीर में अवशोषित हो जाता है, सब कुछ स्वस्थ है।
कोशिकाओं को एक विशेष कोटिंग द्वारा संरक्षित किया जाएगा, जबकि
आपके शरीर में कहीं भी मौजूद सभी कैंसर कोशिकाएं
विकिरण के प्रति अति संवेदनशील होने के कारण इनकी मृत्यु हो जाएगी।
बंद। एक भी कैंसर कोशिका जीवित नहीं बचेगी।

आप शांत, स्थिर और गहरे रूप से तनावमुक्त हैं।
और गहरा, और गहरा, और गहरा, और गहरा।
जैसे-जैसे मैं आपसे बात करता हूँ, आप एक अलग ही दुनिया में खोते जा रहे हैं।
विश्राम की और भी गहरी अवस्था। यदि भावनाएं
भय या नियंत्रण खोने की भावना निम्नलिखित कारणों से उत्पन्न होती है:
अतीत की यादें या अन्य अतीत की भावनाएं जो हो सकती हैं
अगर यह आपके जीवंत महसूस करने में बाधा डालता है, तो आप चुन सकते हैं
या तो उन भावनाओं के कारण का पता लगाने के लिए या
उन्हें मेरे कार्यालय में आपकी फाइल में डाल दें जहाँ
इन्हें संग्रहित किया जाएगा। ये भावनाएँ नष्ट नहीं होंगी।
सतह ऐसी है जिसे तब तक छुआ नहीं जा सकता जब तक आप
उन पर काम करने के लिए उन्हें पुनः प्राप्त करने का विकल्प चुनें

थेरेपी, जो आपको जीवन जीना और उसका आनंद लेना सीखने में मदद करेगी।
आपको हमेशा पता रहेगा कि वे कहाँ हैं क्योंकि
नियंत्रण आपके हाथ में है और आपने ही यह चुनाव किया है।
उन्हें वहां रख दें। यह जानकर, अगर कोई फ़्लैश-
जब ऐसा होता है, तो आपके पास शक्ति प्राप्त करने का एक तरीका होता है।
उन भावनाओं को नियंत्रित करें और आपको फिर इसकी आवश्यकता नहीं रहेगी।
उन्हें अंदर भर दें। बल्कि, आपके पास एक तरीका है
उनसे निपटने और उनका समाधान करने में आपकी मदद करने के लिए
अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण रखने के लिए।
जब आप घर लौटेंगे, तो आपको जो शांति का अनुभव होगा,

शांत और मजबूत रहने से उपचार में मदद मिलेगी।
प्रक्रिया और आपके ठीक होने का समय। आपकी एकाग्रता-
एकाग्रता, विश्राम, ज्ञान और समझ-
आपके समर्थन और प्यार के साथ
परिवार और दोस्तों की मदद से आप अपनी सक्रियता को बढ़ा सकते हैं।
आंतरिक प्रकाश, जो आपकी ऊर्जा है, और आपका
आपकी आंतरिक अच्छाई ही आपकी शक्ति है।
आप उनकी ऊर्जा का उपयोग करने की अनुमति दे सकते हैं
अपने शरीर की ग्रहणशीलता को बढ़ाकर अपनी क्षमता को बढ़ाएं।
उपचार प्रक्रिया और आपके शरीर द्वारा इसे स्वीकार करना
विकिरण।

जैसे ही आप स्वयं को शांति का अनुभव करने देते हैं
आपके भीतर और सूर्य की जागरूकता, आप
इससे आपको पूर्ण अनुभूति का अनुभव करने की अनुमति मिलेगी।
अपने भीतर शांति और एकता का अनुभव करें। यह शांति-
आराम और विश्राम आपके शरीर को आराम देगा और
आपका दिमाग अधिक प्रभावी ढंग से काम करने लगता है। आपको ऐसा महसूस होता है कि
अपनी आत्मा में आनंद और जीवन का अनुभव करें।
आराम से बैठ जाइए और आवाज़ सुनिए।
और समुद्र और तट की गंध। सुनो
लहरें किनारे पर आ रही हैं। आपको ऐसा महसूस होता है जैसे आप
शांति। अपने आप को और भी गहराई में डूबने दो।
और गहरा, और गहरा। गर्माहट को महसूस करो।
सूर्य, समुद्र की शक्ति का अनुभव करें-
आपको घेर लेता है; आपके भीतर नियंत्रण की भावना पैदा करता है।
आरामदायक शांति और सुकून। आपको ऐसा महसूस होता है...
शक्ति, नियंत्रण और आंतरिक सामर्थ्य का बोध।

जैसे-जैसे आप खुद को और गहराई में बहने देते हैं और
और गहराई में, आप और अधिक से अधिक पुनः-
आराम से रहें, और जैसे-जैसे आप खुद को अनुमति दे रहे हैं
अधिक आराम करने से, आप अपने शरीर को अनुमति देते हैं
शरीर शिथिल और ढीला हो जाता है, और एक तरह का अहसास होता है
प्रकृति और पर्यावरण के साथ स्वतंत्रता और एकात्मता
आपके आसपास का वातावरण।

आप जानते हैं कि आप खुद को इसमें डाल सकते हैं
सम्मोहन किसी भी समय और किसी भी स्थान पर जहां संभव हो
आपको या दूसरों को कोई खतरा नहीं है; इसलिए कभी भी इसका उपयोग न करें।
गाड़ी चलाना या खाना बनाना। अन्यथा आप इसे रख सकते हैं।
आप बहुत जल्दी और आसानी से सम्मोहन की अवस्था में आ सकते हैं।
प्रत्येक प्रयास में और हर बार जब आप जा सकेंगे
पहले से कहीं अधिक तेजी से सम्मोहन की अवस्था में प्रवेश करना।
और यहां दिए गए सुझाव या आपके द्वारा दिए गए सुझाव।
प्रत्येक प्रयास के साथ आप अधिक समय तक टिक पाएंगे।
मुझे सम्मोहन हमेशा ताजगी और सुकून देने वाला लगता है।

आपकी सहमति के बिना कोई भी आपको सम्मोहन में नहीं डाल सकता।
इस पर सहमत होना। अन्यथा आपको हमेशा परेशानी होगी।
सम्मोहन आपके लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक है।
अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण।

212 सम्मोहनीय सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

अब खुद को और भी गहराई में जाने की अनुमति दें।
जितना आपने पहले कभी महसूस नहीं किया होगा। अगर किसी कारण से
आपको सम्मोहन में जाने की आवश्यकता क्यों है?
जहां आंखें बंद करना संभव न हो,
जैसे कि काम पर या किसी तनावपूर्ण स्थिति के बीच में।
एक लंबी गहरी सांस लेकर स्थिति को नियंत्रित करें।
नाक से सांस लेते हुए और बाहर छोड़ते हुए
तुम अपने मुँह से, तुम खुद को अंदर जाने की अनुमति दोगे
सम्मोहन की एक अत्यंत गहरी अवस्था। उस समय आप
इससे आप अपना ध्यान अपने लक्ष्य पर केंद्रित कर पाएंगे।
अपने शरीर को देखें, समुद्र की कल्पना करें और मन ही मन दोहराएं।
अपने मन में, "आराम करो, शांत रहो, संयम रखो, साहस रखो।"
और आप अपनी मदद स्वयं कर सकेंगे।
शांत और संयमित रहें, और बेहतर प्रतिक्रिया देंगे।
प्रभावी रूप से अपनी देखभाल करने और अपनी मदद करने के लिए।

आप अपने लिए समय निकालेंगे और आराम करेंगे।
जब आपका शरीर थका हुआ महसूस करे तो झपकी लें। झपकी लेने से
दिन में दो बार पांच से दस मिनट का विश्राम करें।
अपने आप को समुद्र या किसी अन्य स्थान पर कल्पना करना
ऐसा दृश्य जो आंतरिक शांति और राहत प्रदान करता है।
आंतरिक तनाव और उथल-पुथल से, आप
शांति के अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में वृद्धि करें और
आपके जीवन में शांति और आत्मिक संतुष्टि का अनुभव।
नियंत्रण।

हर बार जब आप इस टेप को सुनते हैं, हर बार
आप इसमें निहित सुझावों को पुनः स्वीकार करते हैं।
इस टेप पर, वे धीरे-धीरे इसका और अधिक हिस्सा बनते जाते हैं।
आपमें से। भले ही आप इसे जानबूझकर न जानते हों।
उन्हें याद रखना, वे हमेशा तुम्हारे दिलों में रहेंगे
अचेतन अवस्था में, और वे बेहतर काम करेंगे और
पहले से कहीं अधिक प्रभावी ढंग से। आप
कृपया इस संबंध में दिए गए सुझावों को स्वीकार करने की अनुमति दें।
टेप इसलिए क्योंकि आप कैंसर मुक्त रहना चाहते हैं, और
अपने शरीर में विभिन्न संवेदनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम होना
शरीर और उनका अर्थ जानना।
इन सुझावों को स्वीकार करने की अनुमति दें।
क्योंकि आप अधिक मजबूत, अधिक आत्मविश्वासी महसूस करना चाहते हैं-
नियंत्रित, तनावमुक्त, स्वस्थ और ऊर्जावान। आपका डी-
कैंसर मुक्त होने, मजबूत होने और लेने के लिए पिता।
आपके जीवन पर आपका नियंत्रण इतना अधिक है कि यह आसानी से
यह आपको दिए गए सुझावों को स्वीकार करने की अनुमति देता है।
इस टेप पर।

अब आप खुद को और गहराई में डूबने दे सकते हैं और
और गहरा, और गहरा, और गहरा। आप चुन सकते हैं
इस बिंदु पर या तो सो जाना है या शुरुआत करनी है
अपने आप को वापस अपनी स्थिति में लाने की प्रक्रिया
जागरूकता की सामान्य अवस्था। यदि आप गिरने का विकल्प चुनते हैं।

सोते समय आप इस तरफ के बाकी हिस्से को नजरअंदाज कर देंगे।
टेप; अन्यथा, जब आप तैयार हों, तो आप

आप स्वयं को लाने की प्रक्रिया शुरू कर सकते हैं
अपनी सामान्य जागरूकता की स्थिति में वापस आ जाएं।
अगर आप ऐसा करते हैं, तो आप सतर्क, तरोताजा और पुनर्जीवित महसूस करेंगे।
आरामदेह, शांत और तरोताज़ा, उज्ज्वल, तेज, शारीरिक रूप से-
शारीरिक रूप से बेहतर, भावनात्मक रूप से बेहतर, मानसिक रूप से बेहतर
और आध्यात्मिक रूप से आप पहले से कहीं बेहतर महसूस करेंगे।
बहुत लंबा समय। खुशहाली की भावनाएँ
हर बार ये आपके साथ लंबे समय तक रहेगा
परीक्षण और हर बार जब आप इस टेप को सुनते हैं।
आप तैयार हैं, आप खुद को वापस ला सकते हैं
आपकी सामान्य जागरूकता की स्थिति।

सम्मोहन एक सहायक के रूप में
कैंसर में कीमोथेरेपी

सिडनी रोसेन, एम.डी.
न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

संकेत और
मतभेद

डॉ. रोसेन हमें अपने दृष्टिकोण का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं।
कैंसर रोगियों की सहायता करना जो उपचार करा रहे हैं
कीमोथेरेपी। जैसा कि मैंने अध्याय 16 में बताया है,
सावधानी बरतने के सुझाव दिए गए हैं।
उम्र बढ़ने की तकनीकों के उपयोग के बारे में पूछे जाने पर
गंभीर अवसादग्रस्त रोगियों के साथ कहीं ऐसा न हो कि वे
वे स्वयं को एक बेहद नकारात्मक भविष्य की ओर धकेलते हैं।
जो निराशा की भावनाओं को और बढ़ा देता है।
इससे चिकित्सीय परिणाम बिगड़ सकते हैं और आत्महत्या की संभावना बढ़ सकती है।
इसलिए आपको आयु प्रगति का उपयोग करने की सलाह दी जाती है।
कैंसर रोगियों के साथ काम करते समय सोच-समझकर निर्णय लेना।
रोगियों में अवसाद के स्तर का आकलन करना और
हस्तक्षेप से पहले आत्महत्या की संभावना। (संपादक)

उपचार के लिए सुझाव,
आराम और मतली

एरिक्सन के प्रारंभिक प्रेरण का उपयोग करने के बाद
[अध्ययन सेट।] आप शरीरहीन बन सकते हैं
मन। और एक निराकार मन के रूप में आप यात्रा कर सकते हैं।
आप समय या स्थान में कहीं भी हो सकते हैं।
तीन साल का हो या दस साल का। आप आनंद ले सकते हैं।
किसी भी उम्र में आराम। [कभी-कभी मुझे यह होगा]
मरीज स्वचालित गति से मुझे संकेत देते हैं।
जब वे सहज महसूस करें, तब मैं शायद...

सुझाव:] आज की तारीख 1983 नहीं है। आज नहीं है
18 जुलाई, 1983। और आप न्यूयॉर्क में नहीं हैं।
शहर में, डॉ. रोसेन के कार्यालय में। यह 1993 की बात है और मैं
पता नहीं आप कहाँ हैं। आप कहीं और भी हो सकते हैं।
घर पर, आप छुट्टी पर हो सकते थे।
यह आपके दोस्तों, आपके बच्चों, आपके साथ हो सकता है।
पोते-पोतियों। मुझे नहीं पता कि तुम कहाँ हो, या
आप जो कर रहे हैं, उसमें आप सहज महसूस कर रहे हैं।
है ना? आपको अच्छा लग रहा है ना?

मामला उदाहरण

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने के बाद-
मैं भविष्य में और भी आगे जा सकता हूँ।
उदाहरण के लिए, एक 43 वर्षीय महिला अस्पताल में भर्ती है।
मैंने कहा कि जिनके दोनों स्तन हटा दिए गए थे।
उससे मेरा पहला संपर्क:

आपकी उम्र 80-83 साल है। और आप...
40 साल पीछे मुड़कर देखें, खुद को 43 साल की उम्र में देखें। और
आप समझ सकते हैं कि लगभग 43 वर्ष की आयु के आसपास का समय था
यह आपके जीवन का वास्तव में एक बहुत ही महत्वपूर्ण समय है—पानी से भरा हुआ।
शेड, वो समय जब आपने वास्तव में समझना शुरू किया
आपके जीवन का अर्थ, आपके जीवन का मूल्य।
यह आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण समय है। आप यह नहीं कह सकते कि आप
वास्तव में, कैंसर होना हमारे लिए सौभाग्य की बात थी, लेकिन
इस तरह, आपको लगता है कि यह आपके लिए सौभाग्य की बात थी।

फिर मैं समय के साथ खेलूंगा:

आप 83 वर्ष के हैं, और अपने आप को पीछे मुड़कर देख रहे हैं, उस उम्र में
43. और आपने देखा कि डॉक्टर से मिलने के बाद क्या हुआ।
रोसेन, आपने वह दौर कैसे गुजारा?
क्या आपने कीमोथेरेपी करवाई थी? क्या
क्या कीमोथेरेपी आपको परेशान करती है? क्या आपको एक बार कीमोथेरेपी करवानी पड़ी?
क्या डॉ. रोसेन से मिलने के बाद आपको दो सप्ताह लगे थे?
कीमोथेरेपी को एक सामान्य प्रक्रिया के रूप में स्वीकार किए जाने से पहले-
क्या यह तथ्यात्मक व्यवहार था? एक सहायक के रूप में? या क्या इसमें केवल इतना ही समय लगा?
क्या आपको एक सेशन के बाद ही बेहतर महसूस होने लगा? क्या इसमें समय लगा?
एक महीना? दो सप्ताह?

जैसे-जैसे मैं अलग-अलग समय बताता हूँ, मैं प्रतिक्रियाओं पर नज़र रखता हूँ।
और उन्हें नोट कर लें। फिर मैं मरीज की स्थिति में सुधार करता हूँ।
ठीक उसी तरह जैसे मैं उसे किसी दुर्घटना से वापस ला सकता हूँ।
प्रारंभिक बचपन प्रतिगमन:

और वो 43 वर्षीय युवती हर घंटे बूढ़ी होती जा रही है।
घंटे दर घंटे, दिन दर दिन, सप्ताह दर सप्ताह, महीने दर महीने,
साल दर साल – और वह अपने जीवन का भरपूर आनंद लेती है, है ना?
जीवन बहुत अर्थपूर्ण हो गया है। उसने इसकी सराहना की।

हर पल का महत्व। बेशक, जैसा कि

वड्र्सवर्थ ने कहा था, “हर जीवन में कभी न कभी बारिश अवश्य आती है।”
पतझड़ के कुछ दिन अंधेरे और उदास होंगे।
कभी-कभी हालात उतने अच्छे नहीं होते थे।
ऐसे समय जब आपको लगा कि आप ऐसा नहीं कर पाएंगे
इसे पूरा कर पाना, एक और घंटा गुजार पाना,
एक और दिन। लेकिन आपने उन मुश्किल समयों को पार कर लिया, है ना?
आप [83 वर्ष की आयु से फिर से पीछे मुड़कर देख रहे हैं]?

चर्चा। सामान्य दृष्टिकोण के बाद, बाहर-
ऊपर बताए अनुसार, मैं रोगी को सम्मोहन के माध्यम से सम्मोहन कर सकता हूँ।
संपूर्ण कीमोथेरेपी उपचार की समीक्षा करें।
जहां संभव हो, चित्रों का उपयोग करें।

भविष्य की ओर बढ़ने के तीन चरण हैं।
संभावित प्रभाव:

1. इसका तात्पर्य यह है कि वह व्यक्ति जीवित रहेगा और
इस प्रकार आशा की भावना बढ़ती है। आशा ने
बेहतर उत्तरजीविता दरों से जुड़ा हुआ है
और अधिक दीर्घायु (न्यूटन, 1982-3)।

2. यह अनुरोध न करने का एक अप्रत्यक्ष तरीका है।
सचेत मन से निपटने के तरीके खोजना
चिकित्सा के दुष्प्रभावों और इसके साथ
मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभाव
कैंसर रोग।

3. मरीजों में कुछ हद तक महारत हासिल करने की भावना बनी रहती है।
और पूर्वावलोकन करते समय प्रक्रिया का एहसास होता है
निकट भविष्य में प्रतिक्रियाएं और
अगले कुछ महीनों की चिकित्सा के दौरान-

पाय....

उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव

निम्नलिखित सुझाव एक व्यक्ति को दिए गए थे
63 वर्षीय महिला, जिनकी रेडिएशन सर्जरी हुई थी...
मैस्टेक्टॉमी हुई थी और जल्द ही कीमोथेरेपी शुरू होने वाली थी।
उन्होंने पहले चिकित्सा उपचार करवाए थे।
उसे कैंसर होने का डर है, और इससे जुड़े हुए...
उसने अपने कैंसर को एक प्रकार की गंदगी से जोड़ा या
संदूषण। उसे विश्वास था कि अक्षर "सी" था
नकारात्मक चीजों से जुड़ा हुआ, जैसे कि कैंसर, कैलाम-
संक्रमण, संदूषण, कीमोथेरेपी। एक के बाद-
संलयन प्रेरण के दौरान, उसे समय विकृति दी गई थी।
भ्रामक सुझाव और भटकाव। ध्यान दें
डॉ. रोसेन द्वारा अपनाई गई ट्रान्स पुष्टिकरण प्रक्रियाएं
उपयोग करता है। (संपादक)]}

आपको पता है कि सेंट पैट्रिक दिवस पिछले साल था।
और शायद बारिश हुई होगी, जैसा कि अक्सर होता है।
इस वर्ष, 1981 में, सेंट पैट्रिक दिवस पर, ठीक वैसे ही जैसे यह होगा।

1982 में और जैसा कि 1979 में हुआ था। आप जानते हैं, एक वर्ष
लगभग 1980 में, आपको फोन करने की प्रेरणा मिली थी।
डॉ. रोसेन को उम्मीद थी कि उनके साथ काम करने से
गंभीर चिंताओं से निपटने में आपकी मदद करना।
जब उसने फोन का जवाब नहीं दिया तो आपने फैसला किया
कि यह करने का सही समय नहीं था। आपको ऐसा नहीं करना चाहिए।
अभी जान लो, कि आज से दो साल बाद तुम
दरअसल, आपके कुछ मामलों के बाद आप डॉ. रोसेन से मिलेंगे।
सबसे बुरे डर सच हो गए हैं। आपके पास बहुत कुछ है।
कल्पना के महत्व के प्रति सचेत जागरूकता,
अपने अवचेतन मन की आवाज़ सुनने का महत्व
ध्यान रहे। जब आप मार्च में डॉ. रोसेन से मिलें,
1982 में, आपको जो भी आवश्यक हो उसका उपयोग करने के लिए तैयार रहना होगा।
आपने अपने जीवन भर इतना कुछ सीखा है ताकि आप
यह न केवल आपके सचेत विचारों को, बल्कि
आपकी अवचेतन गतिविधि भी। आप ऐसा कर सकते हैं।
अवचेतन मन के उस विशाल भंडार का उपयोग करके
इससे प्राप्त ज्ञान और उससे कुछ सबसे महत्वपूर्ण बातों को निकालना।
सकारात्मक, सबसे मददगार, सबसे रचनात्मक अनुभव-
अनुभव और क्षण। आप खुद को प्रेरित पा सकते हैं।
जब अवसर आए, तो स्वयं को ऊपर उठाएं
स्वयं को, या स्वयं को अपने से बाहर ले जाने को, पर
कभी-कभी, या अपने भीतर झांककर, निगरानी करने के लिए
या उन शक्तिशाली उपचार शक्तियों को निर्देशित करने के लिए जो आप
आप जानते हैं कि वे मौजूद हैं। आपको उन्हें जबरदस्ती लाने की जरूरत नहीं है।
बलों।

आपको ध्यान केंद्रित करने के लिए खुद को मजबूर करने की जरूरत नहीं है।
आपको बस अपने से विनम्रतापूर्वक अनुरोध करना है
अचेतन मन। "मैं अपने अचेतन मन से पूछना चाहूंगा-
इस अनुभव से गुजरने में मेरी मदद करने के लिए सचेत मन।
आराम से और प्रभावी ढंग से।" एक बार जब आप बना लें
उस अनुरोध से आप खुद को और अधिक गहराई में जाने दे सकते हैं।
समाधि की अवस्था में, यह जानते हुए कि आपके पास वे सभी संसाधन हैं जो
आपको आवश्यकता है। आप आंतरिक संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं और
बाहर से—आपके दोस्तों से। आप अनुमति दे सकते हैं
वे आपको अस्थायी रूप से पालेंगे, आपके एक तरफ रखकर।
कुछ समय के लिए गर्व, यह एहसास कि आपको लेना होगा
अपने लिए और दूसरों के लिए, हर चीज का ख्याल रखना।
आप कुछ समय के लिए बीमार होने की अनुमति दे सकते हैं, बिना किसी आवश्यकता के।
बीमार महसूस करना, लेकिन यह जानना कि सफाई हो रही है
वहाँ एक काम करना है, और वह काम किया जाएगा, क्योंकि
कुशलतापूर्वक, प्रभावी ढंग से और आराम से
संभव।

आप जानते हैं, अपने भीतर गहराई से, है ना, कि यह
किया जाएगा। यह सिर्फ एक इच्छा पूर्ति तो नहीं है, है ना?
आप बहुत जल्द ठीक हो जाएंगे, है ना?
सिग्नल का इंतज़ार कर रहे हैं। हाँ! बिल्कुल वैसे ही! अगर आप हैं
मुझे आश्चर्य हो रहा है कि क्या यह सिर्फ एक इच्छा पूर्ति है, कि आप
अगर आप जानबूझकर अंगूठा हिला रहे हैं, तो इसे रोकने की कोशिश करें।

ऊपर जाने से, यह पाते हुए कि जितना अधिक आप रोकने की कोशिश करते हैं
यह जितना ऊपर जाना चाहता है, उतना ही ऊपर जाता है। बिलकुल सही! जैसे
वह!

आप अपने भीतर काम कर रही उस शक्ति को महसूस कर सकते हैं।
अब। और वह अचेतन शक्ति जो काम कर रही है
क्या आप नहीं कर सकते कि वह आपके खिलाफ भी हो? वह अंतिम शक्ति
जैसे-जैसे आप मजबूत होते जाते हैं, वैसे-वैसे आप कमजोर होते जाते हैं।

अब आपको कुछ हद तक समझ आ गई होगी।
यह सवाल बहुत पहले पूछा गया था। "क्या है..."
आपके इस अवचेतन भाग का स्रोत जो है
क्या अब आपके खिलाफ काम कर रहा है? आप शब्दों में बात कर सकते हैं
और अगर आप चाहें तो मुझे इसके बारे में बताएँ। [मरीज: स्रोत]
डर है। लेकिन यह जीतने वाला नहीं है– क्योंकि डर कोई ताकत नहीं है।
अच्छा।]

क्या आप उस डर को समेटकर रख सकते हैं? वह कहाँ है?
क्या यह आपके बाएं हाथ में स्थित है? लड़ने की कोशिश करने के बजाय
इसके विरुद्ध, क्या आप इसे किसी अन्य तरीके से छोड़ सकते हैं?
तरीका? अभी, जब आपकी मुट्ठी बंद हो जाती है
आप उस डर को इतनी मजबूती से दबाने की कोशिश कर सकते हैं।
उंगलियां और जोड़ बुरी तरह जाम हो जाते हैं। अगर आप कोशिश करें तो
अपनी मुट्ठी खोलो, जितना ज्यादा खोलने की कोशिश करोगे उतना ही कसते जाओगे।
उंगलियां मुट्ठी बन जाती हैं। बिल्कुल सही। इसे खोलने की कोशिश करो।
यह जानकर कि आप ऐसा नहीं कर सकते। बिल्कुल सही। आप वास्तव में ऐसा कर सकते हैं।
जकड़न और तनाव को महसूस करें। सभी जकड़न वाली जगहों का पता लगाएं।
शरीर का सारा तनाव उस बाएँ हाथ में चला जाता है।
हाथ; सारी निराशा। [एक तेज़ कार का हॉर्न सुनाई देता है,
खिड़की के बाहर लगातार हवा चल रही है।] और वह
वह बेहद परेशान करने वाला हॉर्न आपको और भी ज्यादा असहज महसूस करा सकता है।
हताश और क्रोधित, क्या ऐसा नहीं हो सकता–जब तक आपको ऐसा महसूस न हो
किसी चीज को तोड़ते हुए–उस बाएं मुक्के से... और
जब आप इसे सहन करने की अपनी क्षमता से अधिक सहन कर चुके हों
अब... हाँ, इसे और बढ़ने दो...
कई बार जब हमें बहुत तेज दर्द होता है, तो हम स्वाभाविक रूप से
और सहज रूप से किसी चीज को पकड़ लेते हैं, ठीक वैसे ही जैसे आप
अब वे उस बाएं मुट्ठी में थामे हुए हैं... जब तक कि...
मुट्ठी में ही दर्द होने लगता है... हाथ में दर्द होने लगता है
दर्द हो रहा है... जब आप इसे बर्दाश्त नहीं करना चाहते।
एक पल रुकिए, बस एक बार अपना सिर हिलाइए...
अब पीछे झुकें और गहरी सांस लें, और हवा को बहने दें।
मुट्ठी को आराम दें और खोलें, डर को बाहर निकलने दें,
तनाव। इसे अपने शरीर से बाहर निकलने देना। इसे
अपने दिमाग को ऐसे ही छोड़ दो... हाँ....

आप एक-दो पल के लिए अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें।
अपने आप को अधिक आराम की अवस्था में जाने दें, एक गहरी अवस्था में
समाधि में प्रवेश करो। अपने खोल में प्रवेश करो... और तुम नहीं हो।
यहां अकेले। आप धीरे-धीरे और अधिक तनावमुक्त हो जाते हैं...
और जैसे-जैसे आप आराम करते हैं, वैसे-वैसे आप और अधिक सुन सकते हैं
आपके अवचेतन संदेश... आपने सुना है
नकारात्मक वाले। आपने उन्हें देखा होगा... अपने जीवन में।
सपना... लेकिन आप सकारात्मक संदेशों को और बेहतर बना सकते हैं।
अब भी... ताकि वे केवल संदेश ही न बन जाएं
आपके चेतन मन से, न केवल गंभीर दृढ़ संकल्प-
एक बहुत मजबूत महिला की चुनौती, इस पर काबू पाने के लिए
बीमारी... यह एक बहुत ही गहरी आवाज बन जाएगी

गहरा स्रोत, जो चुपचाप जानता है कि आप

स्वस्थ हो जाओ... सुरक्षित हो जाओ... और आगे बढ़ने में सक्षम हो जाओ
अपने जीवन को फिर से जीने के साथ... बहुत जल्द।

मुझे नहीं पता कि कौन सी तस्वीरें सामने आएंगी
आप... इस बेहद सकारात्मक भावना का प्रतिनिधित्व करने के लिए...
लेकिन मुझे पता है कि आप कोई न कोई उपाय जरूर ढूंढ लेंगे।
वे छवियां जो आपके लिए मायने रखती हैं... सुधारात्मक
छवियाँ, साफ़, स्पष्ट, शायद दिव्य... निश्चित रूप से
तसल्ली देने वाला। [ध्यान दें, यहाँ अच्छे 'c' अक्षर हैं।] क्या आप उन्हें देख सकते हैं?
या उन्हें अभी सुनूँ? [वह सिर हिलाकर "नहीं" कहती है।]
क्या आप चाहेंगे कि मैं कुछ आपूर्ति करूँ? ठीक है...
आपके पास संगीत का विशाल भंडार है... और भी बहुत कुछ।
मुझसे कहीं अधिक विशाल। मैं आपको सीमित नहीं करना चाहता। आप कर सकते हैं।
"द ओड टू जॉय" के बारे में सोचें... या शुबर्ट की किसी रचना के बारे में।
मास... या फिर मोजार्ट का कुछ संगीत... बस एक नज़र डालिए।
अपने प्रदर्शन के माध्यम से... जब तक आपको कुछ मिल न जाए
संगीत का एक छोटा सा टुकड़ा जिसे आप महसूस कर सकते हैं कि यह उपचारक है।
आपके लिए संगीत। आप इसे अपने मन में सुन सकते हैं।
और अधिक स्पष्ट रूप से, और अधिक स्पष्टता से।
आप ऑर्केस्ट्रा देख सकते हैं। आप इसके विभिन्न हिस्सों को पहचान सकते हैं।
ऑर्केस्ट्रा का... तो, आपको ये याद रहेंगे।
और वे अपने आप वापस आ जाएँगे। और वे आ सकते हैं।
इतना जीवंत और इतना स्पष्ट हो जाओ कि तुम पूरी तरह से
ज़रूर—क्या सच में कोई ऑर्केस्ट्रा है, या यह एक रिकॉर्ड है?
क्या मुझे ऐसा सुनाई दे रहा है, या यह सिर्फ मेरे दिमाग की उपज है? और वास्तव में
इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। फर्क सिर्फ इस बात से पड़ता है कि आपको यह पता है।
आप रचनात्मक हैं, आपकी उपचार शक्तियां मुक्त हैं।
अधिक से अधिक... ।

आप गहरी समाधि अवस्था में जा सकते हैं और एक
अगर आप चाहें तो अपने भविष्य के बारे में सोच सकते हैं। आप अपने साथ हैं।
परिवार, आपके पति और सब कुछ पहले जैसा हो गया है।
सामान्य है ना?

या फिर, क्या आप कुछ नए प्रोजेक्ट्स में शामिल हैं, जिनमें...
क्या आपको इसमें दिलचस्पी है? मैं [आपका पति] ठीक है, है ना?
1982 में उन्हें आशंका थी कि शायद वह न हों। और उन्होंने
अब उनकी उम्र 74 साल है, है ना? नहीं? उनकी उम्र कितनी है?
[मरीज: 72.] हाँ, लेकिन अब 1984 है। वह 74 साल के हैं। क्या
क्या आपको लगता है कि वह इस साल ठीक रहेगा? और आप तो बस एक
बच्चा — 10 साल छोटा।

और वो कीमोथेरेपी अब खत्म हो चुकी है। और बस इतना ही।
राहत की बात है, है ना? [मरीज: हां।] आपका कैसा रहा?
क्या यह आपके लिए असहज था? या फिर...
आप उन चीजों में से कुछ का उपयोग करने में सक्षम हैं जो आपके पास थीं
डॉ. रोसेन और अन्य लोगों के साथ मिलकर इस पर काम कर रहे हैं, ताकि इसे बनाया जा सके।
अधिक आरामदायक? क्या आपके बाल झड़ गए? वह था
वैसे भी, यह कोई गंभीर समस्या नहीं थी, है ना? आपके पास था
विग—अगर आपको जरूरत हो तो इनकी पूरी श्रृंखला उपलब्ध है...
और लोग जिस मतली की बात करते हैं, उसका क्या?
क्या आपको बहुत मतली हुई? या आप बस
जब भी आपको इसकी शुरुआत महसूस हो, गहरी सांस लें।

और उस भावना को अपने से बाहर निकलने दो... उसे भूल जाओ
बाहर... उल्टी करने के बजाय... याद रखना-
यह जानते हुए कि एक समय ऐसा था जब ऐसा करने की इच्छा थी

क्या ऐसा नहीं था कि उन्होंने निराशा में कुछ उल्टी कर दी हो?
आप उस निराशा को किसी अन्य तरीके से दूर कर सकते हैं।
तरीका? ... आराम और सुकून महसूस करने पर ध्यान केंद्रित करना-
उपचार के दौरान और बाद में सक्षम और सुरक्षित।
इलाज? [मरीज हां में सिर हिलाता है।]

सम्मोहक मृत्यु पूर्वाभ्यास
अलेक्जेंडर ए. लेविटन, एम.डी.

न्यू ब्राइटन, मिनेसोटा

परिचय

कुछ रोगियों की आवश्यकताओं के जवाब में
और उनके परिवारों को हमारे अभ्यास में शामिल करना, एक तकनीक है।
एक ऐसी तकनीक विकसित की गई है जो उपयोगी साबित हुई है
जो लोग मृत्यु के कगार पर हैं और जो
मृत्यु के प्रति अत्यधिक चिंता प्रकट करना।
यह तकनीक चिंता को कम करने में प्रभावी साबित हुई है।
समाज और उससे संबंधित गलत धारणाओं को दूर करना
मृत्यु का अनुभव और मृत्यु का प्रभाव
इसका असर मरीज और उसके परिवार दोनों पर पड़ता है।
इस तकनीक को मृत्यु पूर्वाभ्यास कहा जाता है।
यह दृष्टिकोण प्रकार के अनुसार भिन्न होता है।
जिस समस्या के समाधान के लिए इसका उपयोग किया जा रहा है और
मूलतः यह रोगी का एक प्रक्षेपण दर्शाता है।
प्रत्यक्ष संवाद और अंतर्क्रिया के माध्यम से भविष्य की ओर।
इस दृश्य में चिकित्सक की भागीदारी
रोगी द्वारा कल्पना की गई।

तकनीक

मृत्यु का एक प्रतिनिधि अनुप्रयोग
पूर्वाभ्यास तकनीक कैंसर रोगी के लिए हो सकती है।
मरीज अत्यधिक भय और चिंता प्रदर्शित कर रहा है।
अपने स्वयं के वास्तविक तंत्र पर
मृत्यु। इसमें व्यक्त होने वाली विशिष्ट चिंताएँ-
इस डर को शामिल करें कि अनुभव समाप्त हो जाएगा-
बेहद दर्दनाक, अत्यंत विघ्नकारी
परिवार को, या रोगी को यह प्रकट होगा
अंतिम चरणों के दौरान कायरता। एक प्रमुख
इससे जुड़ा भय अस्वीकृति और मृत्यु का है।
चरित्र के कारण अकेला और बिना किसी सहारे के।
मृत्यु के प्रति प्रकट होने वाली विशिष्ट बेचैनी
हमारे समाज में। बहुत कम मरीजों ने इसके बारे में सुना है।
किसी को मरने में मदद करने की अवधारणा।

इन परिस्थितियों में हमने इसे पाया है
मरीज से यह पूछना उपयोगी होगा कि क्या वह
मैं इसके बारे में थोड़ा जानना चाहूंगा कि यह कैसा होता है।
मरने के लिए। लगभग सभी मरीज़ प्रतिक्रिया देते हैं।
यदि प्रश्न स्नेहपूर्वक पूछा जाए तो उत्तर सकारात्मक होगा।
और विनम्र ढंग से। एक सम्मोहक अवस्था है।
फिर जो भी विधि पारस्परिक प्रतीत हो, उससे प्रेरित किया जा सकता है।
चिकित्सक और रोगी दोनों को स्वीकार्य।

एक बार संतोषजनक विश्राम की स्थिति में पहुँचने के बाद,
रोगी को भविष्य में स्वयं की कल्पना करने के लिए कहा जाता है।
और उस समय की कल्पना करना जब उसका या उसका
उसकी अपनी मृत्यु तत्काल अपरिहार्य है। फिर वह
चिकित्सक को एक आइडियोमोटर संकेत देने का अनुरोध किया गया।
यह दर्शाता है कि उसके पास एक कल्पना है।
उस समय के संदर्भ में। फिर एक सुझाव दिया जाता है।
कि रोगी एक सुसंगत भाषा में बोलने में सक्षम होगा।
आरामदायक फैशन और यह कि बोला गया प्रत्येक शब्द
समाधि की अवस्था को गहरा करने में सहायक होते हैं, जिससे इसका प्रतिकार होता है।
समाधि की अवस्था के सामान्य रूप से हल्का होने की प्रवृत्ति तब होती है जब
मरीज को बोलने के लिए कहा जाता है।

इसके बाद मरीज से वर्णन करने के लिए कहा जाता है
दृश्य की परिस्थितियों का चित्रण किया गया है। वह है
जितना संभव हो उतना ठोस होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और
भौतिक पहलुओं का ही नहीं, बल्कि सूक्ष्म विवरण भी दें।
जिस परिस्थिति में वह खुद को पाता है, लेकिन उसका
विचार और भावनाएँ भी। सम्मोहन-
चिकित्सक रोगी से पूछताछ करके उसकी सहायता करता है।
विशिष्ट विवरण।

प्रतिनिधि प्रश्न इस प्रकार हो सकते हैं: कहाँ
क्या आप हैं? आपके साथ कौन है? क्या आप हैं?
क्या आपको डर लग रहा है? क्या आपको पता चल रहा है कि आप मर रहे हैं? क्या आपको ऐसा महसूस हो रहा है?
क्या अकेलेपन का अनुभव होता है? क्या कोई दर्द होता है? मृत्यु कैसी होती है?
आपके आसपास के लोग कैसा महसूस कर रहे हैं?
वे क्या कह रहे हैं? वे इस पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं?
आपकी मृत्यु? क्या अखबार में शोक संदेश छपा है?
प्रति? इसमें क्या लिखा है? आपके जीवनसाथी के साथ कौन है?
आपकी मृत्यु के बाद? अंतिम संस्कार में आपसे कौन मिलने आएगा?
घर? वे क्या कहते हैं? कौन उपस्थित होता है?
अंतिम संस्कार? वे क्या कहते या करते हैं? कौन भेजता है?
फूल? आपके परिवार को कौन सांत्वना देता है या सहायता करता है?
आपकी मृत्यु के बाद एक वर्ष में क्या होता है?
क्या बरसी पर कोई आपकी कब्र पर आता है?
आपकी मृत्यु पर? वे क्या करते हैं या कहते हैं?
आपकी मृत्यु का आप पर क्या प्रभाव पड़ा है?
परिवार, दोस्त, व्यवसाय आदि?

ये प्रश्न सहानुभूतिपूर्ण ढंग से पूछे गए हैं,
फैशन को समझना और स्वीकार करना।
आवश्यकतानुसार, रोगी को निर्देश दिए जाते हैं।

वर्णित घटनाओं को इस प्रकार पुनः परिभाषित किया जा सकता है
सबसे अनुकूल फैशन। यदि रोगी का

मृत्यु की अवधारणा उनके धार्मिक मूल्यों में समाहित है।
उनकी मान्यताओं का समर्थन करने के लिए हर संभव प्रयास किया जाता है।
मृत्यु के अनुभव की कल्पना करना जब तक
यह चिंताजनक नहीं है। आश्वासन ही पर्याप्त है।
मरीज को यह जानकारी दी गई है कि उसे आराम से रखा जाएगा।
हर समय आरामदायक स्थिति में रहेगा और एक सहायक द्वारा इसकी देखभाल की जाएगी।
प्यार करने वाले और चिंतित परिवार के सदस्यों का समूह
या उनकी पसंद के अनुसार देखभाल प्रदाता।

क्या रोगी को ऐसी घटनाओं की कल्पना करनी चाहिए जो
वास्तविकता से पूरी तरह असंगत, एक सौम्य प्रयास
अपनी कल्पना को अधिक यथार्थवादी दिशा में निर्देशित करने के लिए प्रेरित किया जाता है
परिस्थिति। जहाँ अनेक व्याख्याएँ हों
यदि कई घटनाएं संभव हैं तो रोगी को निर्देशित किया जाता है
अधिक अनुकूल विकल्प। यदि जीवनसाथी है
शोक से अभिभूत होने की कल्पना की गई या
यह सुझाव दिया जाता है कि भावना किसी के लिए सहायक हो सकती है
इन भावनाओं को व्यक्त करने के लिए व्यक्ति को किसी और की बजाय
उन्हें अंदर ही बंद रखो।

वैकल्पिक रूप से, यदि किसी रिश्तेदार को इस रूप में देखा जाता है
बहुत कम या बिल्कुल भी भावना न दिखाते हुए, इसे इंगित किया जा सकता है।
यह पता चला है कि बहुत से लोग गहरी भावना का अनुभव कर सकते हैं-
बिना व्यक्त किए प्यार और स्नेह के संकेत
उन्हें बाहरी रूप से प्रदर्शित करें। इस प्रकार हर प्रयास सफल होता है।
रोगी को अपने अनुभव का आनंद लेने में सक्षम बनाने के लिए बनाया गया
आराम और सुरक्षा के माहौल में अपनी मृत्यु को गले लगाना।
अपनी विशेष परिस्थितियों की वास्तविकताओं का पालन करते हुए
परिस्थितियाँ। इस प्रकार मृत्यु प्रक्रिया
प्राकृतिक जैव-प्रक्रिया के रूप में रहस्योद्घाटन और समझ।
यह एक ऐसी तार्किक घटना है जो पूरी मानव जाति में समान है...।

अक्सर, मृत्यु का पूर्वाभ्यास करने से एक व्यक्ति को मदद मिलती है।
रोगी को अपनी मृत्यु की ओर समान भाव से अग्रसर होने के लिए प्रेरित करना।
आत्मीयता, सुरक्षा और नियंत्रण। रोगी को
अक्सर साझा करने के लिए आभार भी व्यक्त करते हैं
सम्मोहन चिकित्सक के साथ मृत्यु का अनुभव
और उन्हें यह जानकर तसल्ली मिलेगी कि
वास्तविक समय पर सम्मोहन चिकित्सक उपलब्ध रहेगा।
यदि आवश्यक हो तो अनुभव भी आवश्यक है।

अधिकतम सहायता प्रदान करने के लिए
मरणासन्न रोगी, सम्मोहन चिकित्सक को
अपनी नश्वरता और इस तथ्य से सहज महसूस करते हुए
कि वह भी एक दिन मर जाएगा।
किसी को मरने में मदद करना" स्पष्ट रूप से अस्वीकृत होना चाहिए।
किसी को ऐसा करने के कार्य से विभेदित
मरना।" मृत्यु को हार के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।
चिकित्सीय प्रक्रिया के लिए नहीं बल्कि एक
जैविक घटनाओं की श्रृंखला का स्वाभाविक निष्कर्ष।

चिकित्सा के साथ सम्मोहन
विकार

परिचय

चिकित्सा में अनगिनत स्थितियां और विशेषज्ञताएं हैं।
ऐसी फिल्में जिनमें सम्मोहन लाभकारी हो सकता है। इसलिए अध्याय 3 में इस पर ध्यान केंद्रित किया गया है।
दर्द के साथ सम्मोहन, अध्याय 4 सम्मोहन की तैयारी पर केंद्रित था
सर्जरी और हिप्नोएनेस्थीसिया, अध्याय 7 सम्मोहन के उपयोगों पर केंद्रित था।
कैंसर रोगियों के लिए, अध्याय 9 में प्रसूति एवं स्त्रीरोग संबंधी अनुप्रयोगों की जाँच की गई है।
सम्मोहन की क्रियाएं, यौन दुष्क्रियाएं अध्याय 11 का मुख्य विषय हैं, और
अध्याय 12 और 13 मोटापे और खाने की आदतों से संबंधित सम्मोहन विधियों का विस्तृत वर्णन करते हैं।
विकार, धूम्रपान और व्यसन। बच्चों में चिकित्सीय स्थितियाँ (उदाहरण के लिए,
दर्द, बिस्तर गीला करना जैसी समस्याओं पर अध्याय 15 में चर्चा की गई है।

इस अध्याय में अन्य चिकित्सीय स्थितियों के लिए उपयोग हेतु सुझाव दिए गए हैं।
जैसे त्वचा संबंधी समस्याएं, जलने की चोटें, आपातकालीन स्थितियां (उदाहरण के लिए, दुर्घटना पीड़ित,

गंभीर रूप से बीमार रोगियों, घाव में इंजेक्शन), संवहनी नियंत्रण (जैसे, हीमोफिलिया,

जीआई रक्तस्राव), नींद संबंधी विकार, मूत्र संबंधी समस्याएं (मूत्र प्रतिधारण, "शर्मीलापन")
मूत्राशय"), नेत्र संबंधी "समस्याएँ"(जैसे, लैगोफ्थाल्मोस, ब्लेफेरो-
ऐंठन), और तंत्रिका संबंधी शिकायतें" (स्ट्रोक, अनैच्छिक मांसपेशियों में ऐंठन,
बेल पाल्सी)। जेन्क्स का योगदान चित्र और संक्षिप्त जानकारी प्रदान करता है।
ऐसे सुझाव जिनका उपयोग विभिन्न प्रकार की स्थितियों में किया जा सकता है, जिनमें शामिल हैं:
फेफड़ों की शिकायतें, नाक और गले की समस्याएं, नेत्र संबंधी समस्याएं-
शिकायतें, त्वचा संबंधी स्थितियां और ऊर्जा बढ़ाने के लिए की जाने वाली प्रक्रियाएं
स्फूर्ति और सतर्कता की भावना को बढ़ावा देता है। इसके अलावा कई प्रकार के
विविध चिकित्सा स्थितियों से संबंधित सुझाव शामिल हैं
इस अध्याय में: स्वप्रतिरक्षित रोग, उपचार के लिए सामान्य सुझाव
कल्पना, हाइपोकॉन्ड्रियासिस, एलर्जी, लंबे समय तक सम्मोहन का उपयोग
मनोदैहिक विकार, अस्थमा (इसके लिए सुझाव भी इसमें मिल सकते हैं)
अध्याय 15, बच्चों के साथ सम्मोहन संबंधी सुझाव), टिनिटस, और कठिनाई
गोलियां निगलना। काम करने में उपयोग किए जा सकने वाले सुझाव प्रस्तुत करने से पहले।

8

217

इन विभिन्न चिकित्सा समस्याओं के संदर्भ में, कुछ प्रारंभिक टिप्पणियाँ आवश्यक होंगी।
इनमें से कुछ क्षेत्रों के संबंध में बनाया गया।

उच्च रक्तचाप, पाचन संबंधी विकार,
प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम और मनोदैहिक
विकार

कुछ ऐसी परिस्थितियाँ हैं जहाँ सम्मोहन विशेष रूप से कारगर साबित हुआ है।
लाभकारी। हालांकि इनमें से कुछ क्षेत्रों में सुझाव प्रस्तुत नहीं किए गए,
आपको सम्मोहन के संभावित लाभों के बारे में जानकारी होनी चाहिए।
समस्याएं। इनमें से एक क्षेत्र उच्च रक्तचाप है। उच्च रक्तचाप
गहरी मांसपेशियों को आराम देने से लाभान्वित (जैसे, टेलर, फारक्वार, नेल्सन, और
एग्रास, 1977), ध्यान (उदाहरण के लिए, बेन्सन, रोज़नर, मार्ज़ेटा, और क्लेमचुक,
1974; बेन्सन और वालेस, 1972) और सम्मोहन (बाराबाज़ और मैकजॉर्ज, 1978;
क्रैसिलनेक और हॉल, 1985; डीबलर, फिदेल, डिलेनकॉफ़र, और एल्डर, 1973;

फ्रीडमैन और टाउब, 1977, 1978; मैस्लाच, मार्शल और ज़िम्बार्डो, 1972)।
उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए सम्मोहन प्रक्रियाओं में स्व-सम्मोहन शामिल है।
विश्राम और उंगलियों या हाथों को गर्म करने का प्रशिक्षण। नियमित अभ्यास।
प्रतिदिन कई बार स्व-सम्मोहन प्रक्रियाओं का अभ्यास करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।
सफलता मिलने पर, सम्मोहन चिकित्सा को संज्ञानात्मक चिकित्सा के साथ संयोजित करने की आवश्यकता हो सकती है।
वजन कम करना, धूम्रपान छोड़ना और नियमित व्यायाम कार्यक्रम अपनाना
परिवर्तन को बनाए रखने के लिए आवश्यक व्यवस्था।

सम्मोहन के अनुप्रयोग का एक अन्य विशेष रूप से मूल्यवान क्षेत्र है
अल्सर, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम, अल्सर जैसी पाचन संबंधी समस्याएं-
एक्टिव कोलाइटिस और क्रोहन रोग। क्लेन और स्पीगल (1989) ने इसका दस्तावेजीकरण किया।
सम्मोहन की वह क्षमता जो गैस्ट्रिक एसिड के स्राव को उत्तेजित और बाधित दोनों कर सकती है।
उदाहरण के लिए, बिना सम्मोहन वाले नियंत्रण समूह की तुलना में, सम्मोहन के साथ
बेसल एसिड आउटपुट में 39% की कमी और 11% की कमी देखी गई।
पेंटागैस्ट्रिन द्वारा उत्तेजित अधिकतम अम्ल उत्पादन। कोलगन, फराघर और व्होरवेल
(1988) ने पुनरावृत्ति की रोकथाम में सम्मोहन चिकित्सा के संभावित लाभों का अध्ययन किया।
ग्रहणी अल्सर के रोगियों के साथ। एक सावधानीपूर्वक नियंत्रित अध्ययन में, एक वर्ष के दौरान
अनुवर्ती अध्ययन में, 100% नियंत्रण समूह के मरीज़ (जिन्हें बाद तक दवा दी गई थी)
अल्सर ठीक हो गए थे) उनमें दोबारा समस्या आ गई थी। लेकिन जिन मरीजों को भी उपचार मिला था, उनके लिए
हिप्नोथेरेपी के बाद, केवल 53% लोगों में ही रोग की पुनरावृत्ति हुई।

कई अध्ययनों ने भी इसके महत्व को प्रभावशाली ढंग से प्रमाणित किया है।
चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम के साथ सम्मोहन चिकित्सा (बायरन, 1973; क्रोगर और फेज़लर,
1976; व्होरवेल, प्रायर, और फराघर, 1984; व्होरवेल, प्रायर, और कोलगन,
1987)। व्होरवेल के समूह ने अब दीर्घकालिक (औसत 18 महीने) पाया है।
क्लासिकल उपचार पद्धति से 95% सफलता दर प्राप्त करने वाले 50 रोगियों पर अनुवर्ती प्रतिक्रिया दर।
इनमें से 43% मामले असामान्य थे और 60% मामलों में महत्वपूर्ण लक्षण दिखाई दिए।
मनोविकृति। 50 वर्ष से अधिक आयु के रोगियों ने खराब प्रतिक्रिया दी (25% सफलता), लेकिन
क्लासिक इरिटेबल बाउल सिंड्रोम वाले 100% मरीज़ों की स्थिति 100% थी।
सफल। ऐसा प्रतीत होता है कि पाचन संबंधी समस्याएं तनाव से संबंधित बीमारियां हैं।
(फवा और पवन, 1976-77; गेरबर्ट, 1980; वॉकर, 1983; ज़िसूक और डीपॉल,

1977) और प्रत्यक्षदर्शी साक्ष्य अन्य लोगों की संभावित संलिप्तता का संकेत देते हैं।
भावनात्मक कारक (जैसे, दमित शत्रुता और क्रोध) (जैसे, वॉकर, 1983)
जो सम्मोहन चिकित्सा के प्रति प्रतिक्रियाशील हो सकते हैं।

यह भी ध्यान रखना चाहिए कि प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम (पीएमएस) के मरीज़ों को
स्वयं सम्मोहन प्रशिक्षण से लाभ हो सकता है (हैमंड, 1988डी)। सम्मोहन से लाभ हो सकता है
इन रोगियों को चिंता जैसे प्राथमिक लक्षणों को कम करने में सहायता करना।
अतिभावुकता और क्रोध (हैमंड, 1988e)। पीएमएस रोगियों में आमतौर पर
खुद को "बेकाबू" महसूस करना, आत्मसम्मान में कमी और अवसाद का अनुभव करना।
स्व-सम्मोहन तकनीकें पीएमएस रोगियों को स्व-प्रबंधन कौशल प्रदान करती हैं जो
इससे उन्हें नियंत्रण की भावना पुनः प्राप्त करने में मदद मिलती है, और इसका उपयोग बढ़ाने के लिए किया जा सकता है।
आत्म-बल और आत्म-प्रभावशीलता की भावनाएँ। सम्मोहन इसमें और भी सहायता कर सकता है।
मासिक धर्म से पहले मीठे और नमकीन खाने की तीव्र इच्छा से निपटने के लिए मरीजों की मदद करना, जो ऐसा प्रतीत होता है
स्थिति को और बिगाड़ने के लिए, और थकान और अनिद्रा से निपटने के लिए।

इस अध्याय के उत्तरार्ध में ऐसे सुझाव प्रस्तुत किए जाएंगे जो सिद्ध हो सकते हैं।
यह उपचार को बढ़ावा देने और अन्य मनोदैहिक समस्याओं के उपचार में लाभकारी है।
स्थितियां और स्वप्रतिरक्षित रोग।

शारीरिक चिकित्सा, पुनर्वास और तंत्रिका विज्ञान। क्रैसिलनेक और हॉल (1985) तंत्रिका विज्ञान में सम्मोहन के चार प्रमुख उपयोगों पर जोर दिया गया: (1) अंतर के लिए- (2) कार्यात्मक बनाम जैविक समस्याओं का आवश्यक निदान; (2) अधिकतम करने के लिए पूर्ण रूप से ठीक न हो पाने की स्थिति में भी कार्यात्मक क्षमता; (3) प्रबंधन के लिए- असुविधा और दर्द की समाप्ति; और (4) प्रेरणा बढ़ाने के लिए पुनर्वास (जैसे, शारीरिक चिकित्सा) और स्वास्थ्य लाभ। उन्होंने पाया कि स्ट्रोक से पीड़ित मरीजों के इलाज में अभी भी सम्मोहन का प्रयोग किया जा सकता है। मस्तिष्क वाहिका संबंधी दुर्घटना, निम्नलिखित संशोधनों के साथ। चिकित्सक बहुत धीरे-धीरे बोलना चाहिए, सरल शब्दावली का प्रयोग करना चाहिए और शब्दों को बार-बार दोहराना चाहिए। सुझाव दें, और न्यूनतम प्रतिक्रिया के बावजूद रोगी के साथ धैर्य बनाए रखें। नकारात्मक प्रतिस्थानांतरण। सम्मोहन का प्रयोग विभिन्न प्रकार की स्थितियों में किया गया है। शारीरिक चिकित्सा, तंत्रिका संबंधी और मस्कुलोस्केलेटल समस्याएं: प्रेत अंग दर्द, ऐंठन (सेरेब्रल पाल्सी, स्ट्रोक, न्यूरोडीजेनरेटिव स्थितियां), गति विकार (जैसे, टिक, कंपकंपी, टॉर्टिकोलिस, ब्लेफेरोस्पाज्म, व्हिप- कोड़े मारना), दौरे पड़ना, अतिगतिज विकार और बोलने में समस्याएँ निगलना।

त्वचा संबंधी विकार

त्वचा संबंधी कई विकार ऐसे हैं जिनमें सम्मोहन का उपयोग किया जा सकता है। खुजली (अत्यधिक खुजली) सहित सकारात्मक उपचार परिणाम में योगदान करते हैं। खुजली), मुँहासे, सोरायसिस, एक्जिमा, न्यूरोडर्माटाइटिस, मस्से और हर्पीस सरल।

सम्मोहन संबंधी हस्तक्षेपों में कमी लाने के लिए सम्मोहनोत्तर सुझाव शामिल हो सकते हैं। मुँहासे, खुजली, एक्जिमा और न्यूरोडर्माटाइटिस में त्वचा को नोचना और खुजलाना। जब सुझाव अप्रभावी हों, तो अवचेतन गतिकी का अन्वेषण करना आवश्यक है। यह लाभकारी सिद्ध हो सकता है। विशेष रूप से यह बात सामने आई है कि... न्यूरोडर्माटाइटिस से पीड़ित रोगियों के लिए। सुखदायक और आरामदायक लोशन लगाने की सम्मोहक कल्पना। उपचार करने वाले मलहम या घोल (या डॉ. राइट के योगदान के मामले में)

इस अध्याय के अनुसार, कॉर्नस्टार्च से स्नान करना आमतौर पर फायदेमंद होता है। परेशान करने वाली स्थितियों के साथ। तनाव कम करने के लिए स्व-सम्मोहन का अभ्यास करना फायदेमंद हो सकता है। इसी प्रकार, चिंता से बिगड़ने वाली स्थितियों (जैसे, हर्पीज़) में भी लाभ होता है। मुँहासे, एक्जिमा, सोरायसिस जैसी बीमारियों में सुधार हो सकता है। मस्से और हर्पीस पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। वैचारिक संवेदी परिवर्तनों के उत्पादन के माध्यम से (जैसे, गर्मी, ठंडक, टिन- (ग्लिंग) कार्यालय में और अभ्यास के दौरान दिन में कई बार। स्व-सम्मोहन। अध्ययन (उदाहरण के लिए, स्कॉट, 1960; सिनक्लेयर-गिबेन और चाल्मर्स, 1959; सुरमन, गोटलिब, और हैकेट, 1972; सुरमन, गोटलिब, हैकेट, और सिल्वरबर्ग, 1973; तासिनी और हैकेट, 1977) ने विशेष रूप से प्रभावशाली प्रदर्शन किया है। सम्मोहन का प्रयोग मस्सों के उपचार में व्यापक प्रभाव डालता है। सफल मस्सों पर शब्दों और कल्पना का प्रभाव विशेष महत्व रखता है। शक्तिशाली कीमोथेरेपी के बढ़ते व्यापक नियमित उपयोग के बीच मस्सों के इलाज के लिए इस्तेमाल होने वाली दवाएं।

नींद संबंधी विकार

नींद संबंधी विकारों का एक छोटा सा हिस्सा स्लीप एपनिया से जुड़ा होता है या चिकित्सा संबंधी समस्याएं होंगी और मनोवैज्ञानिक उपचार से इनका इलाज संभव नहीं होगा।

तकनीकें। नींद संबंधी विकारों का सबसे बड़ा अनुपात इनसे जुड़ा हुआ है।
मनोरोग संबंधी विकार, या शराब या नशीली दवाओं पर निर्भरता जिसके लिए आवश्यकता होगी
इन विकारों के साथ-साथ लक्षणात्मक उपचारों के लिए व्यापक हस्तक्षेप।
नींद में खलल। इसलिए नींद संबंधी विकारों का सावधानीपूर्वक मूल्यांकन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।
कारण संबंधी कारकों का आकलन करने के लिए। अवसाद, चिकित्सीय स्थितियाँ (उदाहरण के लिए,
एपनिया, मायोक्लोनस), मादक द्रव्यों का सेवन, और कैफीन या निकोटीन का अत्यधिक उपयोग
सम्मोहन चिकित्सा के साथ हस्तक्षेप पर विचार करने से पहले सभी संभावनाओं को खारिज कर देना चाहिए।
चिकित्सा।

हालांकि, अनिद्रा के रोगियों का एक ऐसा हिस्सा भी है जिनकी नींद सामान्य होती है।
(1) संज्ञानात्मक अतिसक्रियता और अनुकूलित आदत पैटर्न से विक्षुब्ध
नींद के लिए असंगत (उदाहरण के लिए, सोने से पहले चिंता करना, बार-बार एक ही बात सोचना आदि की आदतें)
दिनभर की गतिविधियों का अनिवार्य विश्लेषण करना या भविष्य की घटनाओं की योजना बनाना,
पढ़ना, टीवी देखना), (2) केंद्रीय तंत्रिका तंत्र उत्तेजना (चिंता,
तनाव), और (3) अंतर्निहित (अचेतन) संघर्ष या भय जो बाधा उत्पन्न करते हैं
नींद। इन रोगियों को सम्मोहन चिकित्सा से काफी लाभ मिल सकता है।
हस्तक्षेप।

बुनियादी सम्मोहन चिकित्सा रणनीतियों में शामिल हो सकते हैं: (1) स्वयं सम्मोहन प्रशिक्षण
गहरी मांसपेशियों को आराम पहुँचाना; (2) अतिरिक्त स्व-सम्मोहन तकनीक का उपयोग-
संज्ञानात्मक अतिसक्रियता को नियंत्रित करने की तकनीकें (उदाहरण के लिए, स्व-सम्मोहन टेप)
नीरस गतिविधियाँ जैसे बार-बार एक ही सुझाव सुनना, किसी बात को सुनना
मेट्रोनोम की धुन पर चलना, लंबी सीढ़ियों से नीचे उतरना, उबाऊ गतिविधियों में संलग्न होना
गहरी विश्राम अवस्था में पहुँचने के बाद); और, जब पहली दो रणनीतियाँ काम नहीं करतीं
चार या पाँच साक्षात्कारों के भीतर सफल, (3) अचेतन अन्वेषण
नींद संबंधी गड़बड़ी से जुड़े अंतर्निहित कार्य या संघर्ष।

क्योंकि उत्तेजना नियंत्रण की व्यवहारिक तकनीक का उपयोग (बूटकिन,
1977) उपचार में विश्राम प्रक्रियाओं की तुलना में कहीं अधिक प्रभावी साबित हुआ है।
अनिद्रा की स्थिति में, इस तकनीक का नियमित रूप से उपयोग करने की भी सलाह दी जाती है।
सम्मोहन के साथ संयोजन में। उत्तेजना नियंत्रण निर्देश अनुरोध करते हैं कि

रोगी: (क) केवल बिस्तर पर सोएं या प्रेम करें। अन्य गतिविधियाँ, जैसे कि
टीवी देखना, पढ़ना, दिन भर की गतिविधियों की समीक्षा करना, अगले दिन की योजना बनाना
दिनभर में भोजन करते समय बिस्तर पर लेटना या खाना नहीं खाना चाहिए। यदि रोगी इनमें से किसी भी गतिविधि में संलग्न होने लगे तो...
गतिविधियों के बारे में, उसे यह तय करना होगा कि क्या वह उन्हें जारी रखना चाहता है, और यदि हां, तो उठकर
उनमें शामिल होने के लिए दूसरे कमरे में जाएं। (ख) यदि रोगी जाग रहा है 20
सोने के कुछ ही मिनट बाद, उसे उठकर किसी रचनात्मक गतिविधि में संलग्न होना पड़ता है।
(ग) रोगी को तभी बिस्तर पर जाना चाहिए जब वह थका हुआ महसूस करे, उसे कभी भी झपकी नहीं लेनी चाहिए।
दिन के समय सोते समय, अलार्म को भी उसी समय जागने के लिए सेट कर देना चाहिए।
रोज सुबह।

इस अध्याय में गार्बर का योगदान सकारात्मक यादों को याद करने पर जोर देता है।
नींद से जुड़ी यादें, जो रोगियों को आराम दे सकती हैं और उनका ध्यान भटका सकती हैं।
अन्य मानसिक गतिविधियाँ। ग्रुएनवाल्ड और स्टैंटन के सुझाव इस बात पर ज़ोर देते हैं।
विश्राम को बढ़ावा देने और मानसिक ध्यान को व्यस्त रखने के लिए कल्पनाओं का उपयोग।
स्पीगल्स का दृष्टिकोण रोगी को अनुभव के माध्यम से आराम करने के लिए प्रोत्साहित करता है।
भावनाओं के तैरने और फिर विचारों से खुद को दूर करने के लिए
उन्हें एक काल्पनिक स्क्रीन पर। ज़ेलिंग का योगदान इससे असंबंधित है-
यह अनिद्रा का कारण बन सकता है, लेकिन खर्राटे से निपटने के लिए एक दिलचस्प दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

जलने और आपातकालीन स्थितियों

क्रैसिलनेक और हॉल (1985) ने पाँच समस्या चरों की रूपरेखा प्रस्तुत की जो हो सकते हैं
जले हुए मरीजों के साथ सम्मोहन चिकित्सा में संबोधित किए जाने वाले बिंदु: (1) निरंतर दर्द, (2) हानि
भूख की कमी, (3) बार-बार दर्दनाक प्रक्रियाओं की आवश्यकता, जैसे कि
(4) दर्द के कारण व्यायाम की कमी से उत्पन्न संकुचन,
और (5) नकारात्मकता और गंभीर मनोवैज्ञानिक प्रतिगमन जो धीमा कर सकता है
पुनर्वास। उनके सुझाव, साथ ही कई अन्य विशेषज्ञों के सुझाव।
इस क्षेत्र से संबंधित जानकारी अध्याय में आगे प्रस्तुत की जाएगी।

यह व्यापक रूप से माना जाता है कि आघात से बेहोशी की अवस्था उत्पन्न होती है, चाहे वह
यह किसी गंभीर वाहन दुर्घटना, जलने या हृदय गति रुकने के कारण हो सकता है।
इस अध्याय में कई सुझाव दिए गए हैं जो उपयोगी हो सकते हैं।
गंभीर रूप से बीमार या आपातकालीन रोगियों को यह पेशकश इस धारणा के आधार पर की जाती है कि
वे पहले से ही एक तरह की समाधि जैसी अवस्था में हैं और उन्हें औपचारिक सम्मोहन की आवश्यकता नहीं होगी।
प्रेरण।

सम्मोहन के माध्यम से संवहनी नियंत्रण

विभिन्न अध्ययनों ने यह प्रमाणित किया है कि रक्त वाहिकाओं का प्रवाह और रक्तस्राव
सम्मोहन के प्रयोग से प्रभावित और नियंत्रित किया जा सकता है (उदाहरण के लिए,
लेबरन और ज़ेल्टज़र, 1985; लाबाव, 1970, 1975; बिशाय और ली, 1984)। यह
हीमोफिलिया के मरीजों, शल्य चिकित्सा और अन्य प्रक्रियाओं में यह उपयोगी हो सकता है।
त्वचा संबंधी प्रक्रियाओं (जैसे, डर्माब्रेशन) और दंत चिकित्सा कार्यों में। कई
इस अध्याय में इसके लिए उदाहरण सहित कुछ सुझाव भी शामिल किए गए हैं।

त्वचा संबंधी विकारों में सम्मोहन

खुजली का उपचार

माइकल जे. स्कॉट, एम.डी.
सिएटल, वाशिंगटन

सामान्य तौर पर, मैं अनुमेय सुझावों का उपयोग करता हूँ और
लगभग हमेशा ही लक्षणों में धीरे-धीरे कमी आती है।
कई मुलाकातों के दौरान टॉम के बजाय
एक ही सत्र में। मैं रोगी की आवश्यकता का सम्मान करता हूँ।
लक्षण, जैसे कार्यात्मक खुजली। केवल
बहुत ही कम बार, जब मैं पूरी तरह से आश्वस्त होता हूँ
कि कोई लक्षण पूरी तरह से मानसिक मूल का है और
उस व्यक्ति को अब इसकी कोई आवश्यकता नहीं है, क्या मुझे है?
हठधर्मी या आधिकारिक सुझावों का प्रयोग करें
उदाहरण के लिए, "एक बार यह सत्र समाप्त हो जाने पर आप
खुजली या खुजली का कोई एहसास नहीं होगा।
खुजली करने की कोई इच्छा।

त्वचा संबंधी स्थितियों में, खुजली एक लक्षण है।
सबसे अधिक बार सामने आने वाली शिकायत, इसलिए मैं

मैं अपना संदर्भ इसी विशेष बिंदु तक सीमित रखूंगा।
लक्षण। रोगी का खुजली करना, ताकि
खुजली के लक्षणों से राहत दिलाना ही हमेशा का उद्देश्य होता है।
एक्सकोरी के अवांछित दुष्प्रभाव उत्पन्न करता है।
संक्रमण, संक्रमण आदि। अगर हम इन्हें खत्म कर सकें या
मरीज की खुजली करने की इच्छा को कम करके, हम ऐसा कर सकते हैं।
फिर कई त्वचा संबंधी रोगों की अवधि कम हो जाती है।
विकार और अक्सर प्राकृतिक अनुमति देते हैं
उपचार प्रक्रियाएं अधिक आसानी से हो सकें।
इस बात को ध्यान में रखते हुए, मैं अक्सर मरीज को जानकारी रखने की अनुमति देता हूँ।
खुजली के लक्षण तो हैं, लेकिन इससे उसकी इच्छा कम हो जाती है।
या कई चीजों का उपयोग करके खरोंच करने की आवश्यकता है
उपलब्ध विधियाँ। मैं धीरे-धीरे सम्मोहन का उपयोग कर सकता हूँ।
अवधि, तीव्रता या आवृत्ति को कम करें-
खुजली के दौरों की आवृत्ति या उसकी इच्छा
खुजली। मैं लक्षणों का प्रतिस्थापन प्रस्तुत कर सकता हूँ, क्योंकि
उदाहरण के लिए, दबाव की अनुभूति का सुझाव देना या
खुजली के कारण हल्का, सहनीय दर्द हो रहा है। शायद
सम्मोहन के माध्यम से अन्य गतिविधियों का सुझाव देना
खुजली (जैसे शारीरिक व्यायाम, मौखिक)
आक्रामकता, पेंटिंग आदि)।

उपरोक्त संक्षिप्त और अपूर्ण पृष्ठभूमि के साथ-
मन में आधार स्थापित करके, आप समझ सकते हैं कि मेरा वास्तविक
सुझाव काफी हद तक भिन्न हो सकते हैं।
यह रोगी, स्थिति, प्रतिरोध आदि पर निर्भर करता है।
हालांकि, कुछ सामान्य सुझाव इस प्रकार होंगे:
निम्नलिखित:

चाहे आपको खुजली महसूस हो या न हो,
आप देखेंगे कि वे अब आपको किसी भी तरह से परेशान नहीं करते हैं।
आपको अभी भी खुजली महसूस हो सकती है, लेकिन अब ऐसा नहीं होगा।
खुजली करने की कोई इच्छा या आवश्यकता होना।

यदि इतिहास से पता चलता है कि किसी मरीज को खुजली है
जब वह शाम 5:30 बजे काम से घर आता है तो उसे चक्कर आते हैं।
ये शाम को शुरू होते हैं और रात 11:00 बजे सोने के समय तक चलते हैं।
शाम को, मैं निम्नलिखित में से किसी का भी उपयोग कर सकता हूँ:

अगले सत्र तक आप देखेंगे कि
खुजली की अनुभूति शाम 5:30 बजे से ही रहेगी।
रात 8:00 बजे तक, आप लक्षणों से पूरी तरह मुक्त हो जाएंगे।
हर शाम के आखिरी तीन घंटों के लिए टॉम्स (एक प्रकार का चूहा) की आवाजें आती रहती हैं।

प्रत्येक बाद के सत्र में समय इस प्रकार हो सकता है
तदनुसार परिवर्तन किया गया। आप किसी भिन्न का उपयोग कर सकते हैं।
खुजली की तीव्रता को कम करने और उसमें बदलाव लाने का प्रयास करें।
यह सुझाव देते हुए कि यह "धीरे-धीरे" बन जाएगा
बिना बदलाव किए "हर दिन कम गंभीर"
हर रात की अवधि। आप इसी तरह कर सकते हैं
इसे हर बार घटित होने देकर आवृत्ति बदलें
रोजाना की बजाय एक दिन छोड़कर। ऐसी तकनीक के साथ-
कुछ तकनीकों से पहले असहनीय खुजली को कम किया जा सकता है।
तीव्रता और आवृत्ति सहन करने योग्य स्तर तक कम हो गई।
बिना किसी को वंचित किए सक्षम और आरामदायक स्तर पर

रोगी के सभी लक्षण पूरी तरह से प्रकट होते हैं।

प्रत्यक्ष सुझाव देने के बजाय, कोई व्यक्ति सिफारिश कर सकता है- लक्षण प्रतिस्थापन को निम्नानुसार ठीक करें:

घर आते ही और कपड़े बदलते ही
कपड़े पहनकर आप मनोरंजन कक्ष में जाएंगे और
कठिन उपयोग के लिए पौने घंटे का समय दें
पंचिंग बैग पर। आप इस गतिविधि को जारी रखेंगे।
शाम को आधे घंटे बाद। आप
फिर ध्यान दें कि खुजली की अनुभूति कम हो जाएगी।
वे पूरी तरह से गायब हो जाएंगे और आपको परेशान नहीं करेंगे।

सामान्यीकृत न्यूरोडर्माटाइटिस के मामलों में, एक
इससे यह संकेत मिल सकता है:

अपने पूरे शरीर को खुजलाने के बजाय, आप
अब जानिए कि अपनी खुजली को केवल सीमित करके
आपकी जांघों को भी वही आराम मिलेगा और
पहले आपको सभी चीजों को खरोंचने से जो संतुष्टि मिलती थी
आपके शरीर के ऊपर।

इस तरह, हर बार आने पर हम धीरे-धीरे
इसमें शामिल क्षेत्र को कम करें और काफी सहायता प्रदान करें
इलाज पाने में। केवल स्थान बदलने से...
एक दृश्यमान, बदसूरत, कार्यात्मक त्वचा संबंधी समस्या का समाधान।
शरीर के ढके हुए, अदृश्य हिस्से पर टोसिस करना
अक्सर वांछनीय और लाभकारी होता है।

एरिक्सन का पुनर्परिभाषित करने का सुझाव खुजली के साथ

मिल्टन एच. एरिक्सन

"आपको इस खुजली से परेशानी हो रही है। स्वाभाविक रूप से मैं
मुझे ठीक से नहीं पता कि यह क्या है। मुझे यकीन है कि
आप चाहते हैं कि आपकी उपलब्धि की तीव्र इच्छा पूरी हो
रखा जा सकता है। कुछ करने की आपकी इच्छा को रोका जा सकता है।
दरअसल, ऐसी कई खुजली होती हैं जिन्हें आप मिटाना चाहते हैं।
रखने के लिए। कोई भी खुजली जिसे आप रखना चाहते हैं—रखें
इसे संभाल कर रखें! साथ ही, यह भी सुनिश्चित कर लें कि आप इससे छुटकारा पा लें।
आप किसी भी तरह की खुजली से छुटकारा पाने को तैयार हैं, लेकिन इससे ज्यादा नहीं।
जितना आप खोने को तैयार हैं, उससे अधिक।"

खुजली के लिए सुझाव

बीटा जेनक्स, पीएच.डी.

मरे, यूटा

कल्पना करने से खुजली को नियंत्रित किया जा सकता है।
प्रभावित त्वचा क्षेत्र से सांस लेना
साँस लेते समय "ठंडा" या "स्थिर" जैसे विचार आना-
सांस छोड़ते समय "शांत" या "आरामदायक" महसूस करना।
यह गर्मी से होने वाले चकत्ते और अन्य समस्याओं में कारगर साबित हुआ है।
कुछ एलर्जी संबंधी स्थितियों में। इसमें काफी समय लग सकता है।
एलर्जी की गंभीर समस्या को नियंत्रित करने के लिए उपयुक्त सांद्रता
इस प्रकार की प्रतिक्रियाएँ। एक अतिरिक्त सहायता यह है कि
प्रतिवाद के लिए आम तौर पर कल्पना को शामिल करना।
त्वचा की स्थिति के लिए अभिनय करना, उदाहरण के लिए
सोच रहा हूँ, "मैं [साँस छोड़ना] एक [साँस लेना] में आराम कर रहा हूँ-
ठंडा और ताज़ा, फिर भी [साँस छोड़ना]
आरामदेह और सुकून देने वाला, [साँस लेना] राहत देने वाला
स्नान करने के विचार भी आ रहे हैं।
या फिर डाइविंग बेल में बैठकर ठंडे पानी में गोता लगाना,
प्रशिक्षुओं द्वारा पुनः उपयोग के लिए उपयोगी छवियां उत्पन्न की गईं।
त्वचा के कुछ हिस्सों में खुजली पैदा करना।

सम्मोहन तकनीक
मस्सों का इलाज

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

परिचय

सम्मोहन की प्रक्रिया शुरू होने और गहरी होने के बाद,
क्रैसिलनेक और हॉल (1985) ने हल्के से स्पर्श किया
एक मस्से के आसपास के क्षेत्र को पेंसिल से दबाते हुए।
मरीज को यह निर्देश देना कि उसे महसूस होगा
क्षेत्र में ठंडक या शीतनिद्रा है। यह सुझाव दिया जाता है।
कि यह अनुभूति लगभग बनी रहेगी-
लगभग एक दिन में मस्से कम होने लगते हैं।
इन सुझावों को प्रत्येक उपखंड में और पुष्ट किया जाता है।
आगामी सत्र। निम्नलिखित सुझाव मॉडल
लेखकों की तकनीक। व्यापक उपयोग पर ध्यान दें
सम्मोहन संबंधी घटनाओं का उपयोग समाधि की अवस्था में ले जाने के उद्देश्य से किया जाता है।
पुष्टि। (संपादक)

उत्तोलन प्रेरण

कृपया अपने दाहिने हाथ को अपने दाहिने हाथ पर रखें
घुटना.... बस इतना ही.... अब देखो
अपनी हथेली की उंगलियों के जोड़ों को पकड़ें और ऐसा करते समय,
आपका पूरा शरीर धीरे-धीरे आराम महसूस करने लगेगा।
अन्य आवाज़ों पर ध्यान न दें...
बस अपने दाहिने हाथ पर ध्यान केंद्रित करो और मेरे

आवाज, यह महसूस करते हुए कि कुछ भी असंभव नहीं है
मन की शक्ति... और शरीर की भी। जैसे-जैसे मैं
आपसे बात करना जारी रखूंगा और जैसे-जैसे आप जारी रखेंगे
अपनी हथेली के पिछले हिस्से को घूरते हुए, आप
गर्मी जैसी चीजों पर ध्यान देना शुरू कर देंगे
आपकी हथेली... और शायद हरकत भी।
एक उंगली में... ऐसा होने पर,

अपना सिर थोड़ा हिलाएँ... हाँ... बहुत
अच्छा... और अब आप देखेंगे कि आपका
हाथ बहुत हल्का होता जा रहा है... जैसे कि

पंख आपके माथे की ओर ऊपर आ रहा है...
अच्छा। ... आपका हाथ ऊपर की ओर बढ़ने लगता है-
वार्ड... और जैसे-जैसे आपका हाथ उठता रहेगा,
अपने हाथ के पिछले हिस्से को देखते रहो... लेकिन
ध्यान दें कि आपकी पलकें बहुत भारी हो रही हैं, बहुत

नींद आ रही है, और बहुत आराम महसूस हो रहा है... अब जब आपका
हाथ आपके माथे को छूता है... आपकी आँखें...
बंद रहो... तुम्हें बेहद आराम मिलेगा

और गहरी समाधि अवस्था में प्रवेश करने में सक्षम।
आपका हाथ और बांह ऊपर, ऊपर, ऊपर की ओर बढ़ते हैं।
आपका माथा... अब, आपका हाथ छूता है
आपका माथा... आपकी आंखें बंद हैं...
आप अपने हाथ को आराम से अपने हाथ में रख सकते हैं।
आपकी गोद में और सामान्य संवेदना वापस आ रही है
दाहिना हाथ और भुजा...

ट्रान्स अनुसमर्थन प्रक्रियाएँ

पलकों का हिलना-डुलना। ध्यान दें कि आपकी पलकें हिलती हुई महसूस होती हैं।

भारी... इतना भारी कि आप कोशिश करने पर भी इसे उठा नहीं सकते।
इस पल के लिए अपनी आँखें खोलो... तुम
नहीं कर सकता... कोशिश करके देखो... लेकिन तुम कर सकते हो।
नहीं... । फिर से कोशिश करो... लेकिन पलकें बंद हैं।
कस गया. . . . आंख में सामान्य संवेदनाएं लौट आती हैं-
ढक्कन... अब आप एक बहुत ही अधिक

स्वस्थ और तनावमुक्त अवस्था...

अंगों में अकड़न। अब मैं चाहता हूँ कि आप अपने हाथ-पैर ऊपर उठाएँ।
दायाँ हाथ... बस इतना ही... इसे आगे की ओर फैलाएँ।
आपमें से, और जैसे ही मैं तीन तक गिनूँगा, आपकी बांह
कठोर हो जाना... सख्त हो जाना... भीगे हुए तख्ते की तरह।

पानी में... स्टील की तरह... एकदम मज़बूत...
कठोर... वो मांसपेशियां स्टील जैसी हो जाती हैं....
एक... कसकर... दो... बहुत कठोर, और
तीन, पूरी बांह, हर उंगली... हां...
इस्पात बन जाओ... वहाँ... कुछ भी नहीं हो सकता
वह बांह या उंगलियां... आपको दिखा रही हैं
अपने मन और शरीर की शक्ति का उपयोग करें... अब आराम करें।
बांह और हाथ। ... सामान्य संवेदना पुनः प्राप्त-
मोड़ और फिर भी एक बहुत गहरी और सुदृढ़ अवस्था
विश्राम का।

दस्ताने से दी जाने वाली बेहोशी। अब मैं आपको सम्मोहनकारी दवा देता हूँ।
यह सुझाव कि आपका दाहिना हाथ विकसित होगा
ऐसा महसूस हो रहा है जैसे आपके दाहिने हाथ में एक भारी मोटा दस्ताना है
हाथ... क्योंकि आपके हाथ में यह समस्या विकसित हो गई है
संवेदना के लिए, दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को हिलाएं।
हाथ... अच्छा... अब आपको कुछ नज़र आएगा
तर्जनी उंगली में दबाव... एक हल्की सी सनसनी
दबाव का... अपनी आँखें खोलो... अब तुम
देखो, असल में मैं तुम्हारी उंगली में चुभो रहा हूँ।
मैं अपनी नेल फाइल से बहुत जोर से रगड़ती हूँ... लेकिन तुम हो
कुछ महसूस नहीं हो रहा... सही है?... ठीक है....
आपके शरीर में सामान्य संवेदना वापस आ रही है।
हाथ... अब मैं इसे उत्तेजित करने जा रहा हूँ।

बीच वाली उंगली... . जैसे ही आपको यह महसूस हो... सिर हिलाएँ
आपका सिर, हाँ... आप देखिए आपने अपना सिर खींच लिया
हाथ वापस करना, जो कि तत्काल और सामान्य है।
प्रतिक्रिया। अब आप इस बात से अवगत हैं कि यह कितना बड़ा है-
अपने अवचेतन मन पर नियंत्रण रखें
अपने शरीर के ऊपर... अब अपनी आँखें बंद कर लो।
फिर से... अब मेरा सुझाव है कि आप एक गंध महसूस कर सकते हैं।
आपकी पसंद की मनमोहक खुशबू। ... जैसा कि आप
इसे सूंघो, सिर हिलाकर हां कहो। ... अच्छा...
और अब समाधि की एक बहुत ही गहरी अवस्था...।
मनमोहक खुशबू चली जाती है और फिर भी एक और अधिक...
एक शिथिल और गहरी समाधि अवस्था...।

वैचारिक संवेदी सुझावों के लिए
मस्सा हटाना

असीम शक्ति के लिए कुछ भी असंभव नहीं है।
चेतन मन और ये मस्से चले जाएंगे
पूरी तरह से और आपकी त्वचा इससे मुक्त हो जाएगी।

उन्हें... जिस क्षेत्र को मैं इससे छूता हूँ
पेंसिल... अब मस्सों का यह हिस्सा महसूस होने लगा है
बहुत बढ़िया... बढ़िया... हल्का ठंडा....
अगर आपको ऐसा महसूस हो रहा है, तो सिर हिलाइए... अच्छा...
जब मैं बोलता रहूँ तो इस विचार को मन में रखें...
यह इलाका ठंडा है...। मस्से तो हट ही जाएंगे।
चले जाओ. . . . इलाका ठंडा है, और मस्से ठीक हो जाएंगे।

मेरी शक्ति के कारण मेरा शरीर छोड़ दो
अपने शरीर पर मन का नियंत्रण... अब बस आराम करो।
विचार... बस सुखद, सुकून भरे, निर्मल।
मेरे विचार... मेरी बात सुनो... मेरे हर विचार
ये मस्से अपने आप ठीक हो जाएंगे।
हमने आपके नियंत्रण का प्रदर्शन किया है
अपने शरीर पर अपना नियंत्रण रखो, और ये मस्से दूर हो जाएंगे।
बहुत जल्द ही गायब हो जाएगा... आपकी त्वचा को आराम मिलेगा।
मस्सों के आसपास के क्षेत्र को थोड़ा ठंडा करें।
लगभग एक दिन, और जैसे-जैसे ठंडक कम होती जाती है, मस्से दिखने लगते हैं।
वह भी धीरे-धीरे फीका पड़ने लगेगा। और इसलिए, जैसे-जैसे मैं धीरे-धीरे
दस से एक तक गिनें, आप पूरी तरह से
जागृत अवस्था... तनाव, जकड़न और दबाव से मुक्त
और तनाव। ये मस्से धीरे-धीरे गायब हो जाएंगे।

मस्सों के लिए सुझाव
(हार्टलैंड के मॉडल पर आधारित)

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

अब मैं तुम्हारा हाथ सहलाने जा रहा हूँ, और जैसे
हाँ, आपको धीरे-धीरे इसका एहसास होने लगेगा।

मेरे हाथ से गर्माहट का प्रवाह महसूस हो रहा है
तुम्हारा और तुम्हारे हाथ से बहता हुआ, जैसे
ये स्नेह की भावनाएँ लगातार बढ़ती जा रही हैं।
हर गुजरते पल के साथ और भी मजबूत होता जा रहा है।
जैसे ही मैं अब तुम्हारा हाथ सहलाता हूँ, तुम जल्द ही
गर्माहट की इन भावनाओं को महसूस करना शुरू करें
मेरे हाथ से तुम्हारे हाथ में, और जैसे ही तुम
हां, आप सिर हिलाकर मुझे संकेत दे सकते हैं।
[विषय द्वारा सहमति जताने के बाद:]
ठीक है। अब, जैसे-जैसे गर्मी बढ़ती जा रही है...
मजबूत बनो, तुम्हें इसका एहसास होने लगेगा
मस्सों में ही केंद्रित। और जल्द ही
मस्से बाकी हिस्सों की तुलना में अधिक गर्म महसूस होने लगेंगे
आपके हाथ का। जैसे ही मैं अब मस्सों को सहलाता हूँ, आप
वे अपने भीतर प्रवाहित हो रही गर्मी को महसूस कर सकते हैं
अपने हाथ को आराम दें। और जैसे ही आप महसूस कर सकें
मस्सों में मौजूद गर्मी को आप महसूस कर सकते हैं।
एक बार फिर सिर हिलाकर मुझे संकेत दें।
[विषय द्वारा एक बार सिर हिलाने के बाद]
और भी:] बहुत अच्छा। अब, जैसा कि आप महसूस करते रहते हैं
मेरे हाथ से निकलती हुई गर्माहट और...
यह मस्सों में केंद्रित हो रहा है जबकि मैं जारी रखता हूँ
उन्हें सहलाएं, मस्से ठीक होने लगेंगे।
और यह उपचार प्रक्रिया जारी रहेगी।
जब तक कि मस्से पूरी तरह से गायब न हो जाएं।
आने वाले दिनों में, आपके मस्से छोटे हो जाएंगे।
चपटे और छोटे, और जल्द ही वे ऐसे हो जाएंगे
पूरी तरह गायब हो जाते हैं। कुछ ही समय बाद, वे
पूरी तरह से गायब हो जाएगा। बहुत ही कम समय के भीतर।

समय के साथ, आपके मस्से पूरी तरह से गायब हो जाएंगे।

योनि में मस्सों के लिए सुझाव
डायने रॉबर्ट्स स्टोलर, एड.डी.

बॉक्सफोर्ड, मैसाचुसेट्स

परिचय

यह स्क्रिप्ट 26 वर्षीय व्यक्ति के लिए लिखी गई थी।
एक महिला जिसे बार-बार योनि में मस्से हो जाते थे। उसे यह पसंद था।
समुद्र से प्रेम करता था और समग्र स्वास्थ्य में रुचि रखता था। चित्र
इसका उपयोग व्यापक प्रेरण और गहनता के लिए किया गया था।
निम्नलिखित सुझाव देने से पहले कृपया इस पर विचार करें।
अंतिम दृश्य में एक हरा-भरा बगीचा दिखाया गया था।
एक पहाड़ी धारा नीचे की ओर बहती हुई
यह।

सुझाव

आप जानते हैं कि स्वस्थ बनने का यह एक हिस्सा है।
और अधिक खुशी तो तब मिलती है जब आप खुद को केवल आनंद लेने की अनुमति देते हैं।
ऐसे खाद्य पदार्थ जो आपके लिए अच्छे हैं। इस बगीचे में, यदि
आपको भूख लगने लगती है, वहां हर तरह के फल मौजूद हैं।
यहां उगने वाले पेड़ और लताएँ, विशेष रूप से
रसभरी, स्ट्रॉबेरी, आम, अनानास,
और संतरे। पानी शुद्ध और ठंडा है;
ये तालाब झरनों से भरे हुए हैं। इनमें पानी
एक तालाब केवल पीने के पानी के लिए है और उसमें
बहुत ही विशेष गुण जो आपके एंटी-
वायरस और प्रतिरक्षा प्रणाली को सर्वोत्तम रूप से कार्य करने के लिए,
अपनी उपचार प्रक्रिया को बनाए रखें और उसका समर्थन करें ताकि
ताकि आप बीमारी से मुक्त रह सकें और
योनि में मस्से। यह महत्वपूर्ण है कि आप पानी पिएं।
अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन 8-10 गिलास पानी पिएं।
मस्सों से मुक्त रहें।

अगर कभी कोई मस्सा दिखाई दे, तो आपका शरीर
यह स्वचालित रूप से उन्हें खोजेगा और ढूंढ लेगा, और करेगा।
अपने शरीर में एंटी-वायरल तंत्र को सक्रिय करें
मस्तिष्क में रक्त की आपूर्ति कम होने के साथ-साथ
शरीर पर कहीं भी, किसी भी मस्से के लिए। अंत में
आप स्वयं को गर्माहट का अनुभव करने की अनुमति देंगे।
सूर्य और उसकी गर्मी उन सभी क्षेत्रों में जहां मस्से हैं
दिखाई दे सकता है और सूरज की गर्मी से सूख जाएगा
उन्हें तुरंत बाहर निकाल दें।

इसके अलावा अन्य प्रकार के विशेष तालाब भी हैं।
यह बगीचा। आप इनमें से किसी भी विशेष स्थान पर जा सकते हैं।
अपने निरंतर प्रयास के हिस्से के रूप में प्रतिदिन तालाबों की सफाई करें।
स्वास्थ्य। वे सकारात्मक भावनाओं के स्रोत हैं।
और शक्ति—जैसे धैर्य के तालाब, मानवता—
धैर्य, दृढ़ता, शांति, दयालुता, सहनशीलता-

उत्साह, उच्च ऊर्जा, ज्ञान और अन्य। ये
तालाब गर्म, सुखदायक और काई से ढके होते हैं।
इसका आकार बाथ टब जितना है, और आप इसे ले जा सकते हैं।
जब आपको पुनःपूर्ति की आवश्यकता हो तो इनमें से किसी में भी डुबकी लगाएं।
आपकी ऊर्जा या सकारात्मक भावनाओं का स्रोत।

एक और बहुत खास तालाब है सुनहरा तालाब
चमकीला तालाब। यह तालाब हमेशा के लिए मौजूद है।
आपको मस्सों या अन्य शारीरिक समस्याओं से निपटना होगा
चाहे इसके कारण शारीरिक हों या
भावनात्मक। आप इस विशेष मिट्टी को निकाल सकते हैं।
और इसे अपने शरीर के जिस भी हिस्से पर जरूरत हो, वहां लगाएं।
उपचार करने वाला। तालाब का पानी गर्म है, लेकिन बहुत गर्म नहीं है, और इसका
उपचार ऊर्जा आपकी त्वचा के माध्यम से प्रवेश करती है
और शरीर को ठीक करने और आपके पूरे शरीर को फिर से जीवंत करने के लिए।
शरीर में एक सुखदायक और सुखद झुनझुनी का अनुभव होता है।

बगीचे में और कोई नहीं है
जब तक आप उन्हें वहां नहीं चाहते। कोई भी परेशान नहीं करना चाहता।
आप यहाँ हैं। आपको कोई चिंता या परेशानी नहीं है।
सुरक्षित, निश्चिंत, शांत, शांतिपूर्ण और तनावमुक्त महसूस करें।
यहां के वातावरण में शांति का भाव है।
आपके चारों ओर। यह स्थान शांत और निर्मल है।
आपको शांति, सुकून और आत्मविश्वास का अनुभव होता है। यह जगह बहुत अच्छी है।
एक सुरक्षित स्थान। यहाँ कोई आपको परेशान नहीं कर सकता।
आप शांत, स्थिर और तनावमुक्त हैं। आप गहराई में उतरते हैं।
और गहरा, और गहरा, और गहरा, और जैसे-जैसे मैं बात करता हूँ
तुम, तुम और भी गहरे स्तर पर जाते जाओगे
विश्राम की अवस्था। मेरी आवाज़ के अलावा सब कुछ ठीक है।
अब यह काफी दूरस्थ होता जा रहा है; कुछ भी नहीं
मेरी आवाज़ के अलावा और कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं लगता।
महत्वपूर्ण है, मेरी आवाज के अलावा और कुछ नहीं। [फर-
अब और गहन सुझाव प्रस्तुत किए जा रहे हैं।]

आप इस खास बगीचे में कभी भी आ सकते हैं।
और आप फल, पानी, आदि का आनंद ले सकते हैं।
अपनी ताकत को फिर से हासिल करने के लिए विभिन्न तालाब और
सकारात्मक ऊर्जा, साथ ही बहुत ही खास
सुनहरी चमक वाला तालाब। यह तालाब यहाँ है।
जब भी आपको शारीरिक रोगों का उपचार करने की आवश्यकता हो।
क्या कोई अंतर्निहित असंतुलन हैं जो किसी को प्रभावित कर सकते हैं?
बीमारियाँ जिन लक्षणों का संकेत देती हैं, आप उन्हें अनुमति देंगे।
स्वयं को उस कारण के प्रति जागरूक करना
बीमारी।

कॉन्डिलोमा के साथ सुझाव
एक्यूमिनेटम (जननांग मस्से)

डैबनी एम. इविन, एम.डी.

न्यू ऑरलियन्स, लुइसियाना

आपके शरीर में इन चुनौतियों से पार पाने की क्षमता है।
मस्से के वायरस से लड़ें और इस संक्रमण को ठीक करें। अपना ध्यान इस पर केंद्रित करें।
संबंधित क्षेत्र पर ध्यान दें और जल्द ही आप
आसपास के वातावरण में गर्माहट का अहसास होगा।
रक्त वाहिकाओं के फैलने से त्वचा गोल हो जाती है।
अधिक एंटीबॉडी और श्वेत रक्त कोशिकाओं को लाएं
संक्रमण से लड़ने के लिए, और अधिक प्रोटीन और
नए और सामान्य ऊतकों के निर्माण में सहायता के लिए ऑक्सीजन
जब मस्सा चला गया हो। जब आपको लगे
बढ़ी हुई गर्मी, आपकी बाईं तर्जनी उंगली
उठेगा... [उंगली उठती है]... अच्छा... अब
आपका अंतर्मन इसी पर केंद्रित हो जाएगा और मुख्य-
जब तक मस्से ठीक न हो जाएं तब तक इस गर्मी को बनाए रखें और

आपकी त्वचा हर तरह से सामान्य हो जाती है।
आप खामियों को भूलकर अपना ध्यान दूसरी ओर मोड़ सकते हैं।
अपने सचेत विचारों को अन्य चीजों की ओर मोड़ें, क्योंकि आपका
प्राकृतिक उपचार प्रक्रियाओं से मस्से ठीक हो जाएंगे।
आपको इसके बारे में और कोई चिंता किए बिना
उन्हें।

सुझावों के लिए
प्रतिरक्षाहीन
मस्से वाले बच्चे

एम. एफ. तासिनी और
थॉमस पी. हैकेट, एम.डी.

अपने आप को पूरी तरह से आराम और थका हुआ महसूस करने दें।
कल्पना कीजिए कि आप कुछ ऐसा कर रहे हैं जो आपको पसंद है। सोचिए
इसे अभी करने के बारे में और यह कितना मजेदार है। एक
कुछ गहरी सांसें लें—अंदर और बाहर—और कल्पना करें
कि जब आप सांस छोड़ते हैं तो आपको और अधिक मिलता है
और अधिक आराम महसूस करें। अपने हाथ को महसूस करें, हाथ को।
आप जिससे लिखते हैं, उसमें झुनझुनी होने लगती है। अब यह शुरू होगा।
सचमुच हल्का महसूस करने के लिए—जैसे पंख। कल्पना कीजिए आपका
हाथ इतना हल्का है कि ऊपर उठने लगेगा। इसे छोड़ दो।
जैसे-जैसे इसका स्तर बढ़ेगा, आपको बहुत आराम महसूस होने लगेगा और
अच्छा। इसे थोड़ी देर तक ऐसे ही रहने दो और फिर इसे छोड़ दो।
नीचे आओ। जैसे-जैसे यह नीचे आता है, आप जारी रखते हैं
बहुत आराम और अच्छा महसूस हो रहा है। समाधि की अवस्था में
राज्य में, मरीजों को निम्नलिखित बताया गया, "
मस्से सूखे महसूस होंगे, फिर वे भूरे रंग के हो जाएंगे।
और गिर जाएँगे। वे आपको परेशान नहीं करेंगे।
और अधिक।" [मरीजों को औसतन इतने समय के लिए देखा गया]
तीन सत्र।]

अतीत की उपयोगी यादों को जगाना
अनुभव और चिकित्सा
उपचार: उदाहरण सहित
त्वचा के लाल चकत्ते

एम. एरिक राइट, एम.डी., पीएच.डी.

परिचय

[निम्नलिखित उदाहरण एक ग्राहक का है]
जो एक बार-बार होने वाली, बेहद परेशान करने वाली समस्या से ग्रस्त था।

त्वचा पर चकत्ते:] आपको ये त्वचा पर चकत्ते कब हुए थे?
तीन साल पहले आपको बहुत राहत मिलती थी।
गुनगुने पानी से भरे स्नान में भीगने से जिसमें आप
आधा डिब्बा कॉर्नस्टार्च बिखेर दिया था।
बेशक, जब आप नहाने के लिए तैयार हों
पानी के साथ, आप वास्तव में अच्छे एहसास का आनंद ले सकते हैं।
आपकी त्वचा। हालाँकि, कई बार ऐसा होता है,
जैसे कि काम पर, जब आप अंदर नहीं जा सकते
दाने की तकलीफ को कम करने के लिए स्नान करें।
आप पाते हैं कि कष्ट सहने की आपकी क्षमता
अगर आपको कंपन महसूस होने लगे, तो अपने ऑफिस का दरवाजा बंद कर लें और
अपने आप को तीव्र जलन से राहत दिलाने वाला एक शानदार उपाय दें-
मेंट.

तीव्र प्रेरण और सुझाव। [चिकित्सा-
पिस्ट ग्राहक की प्रवेश करने की क्षमता पर आधारित है।
अपनी आँखें बंद करें और खुद को समाधि में ले जाएँ।
आराम करने और काफी नींद आने का संकेत... महसूस करें
हर सांस के साथ आपका शरीर हल्का होता जा रहा है
आप तब तक लेते रहें... जब तक आपको यह एहसास न हो जाए कि
आपका शरीर आपके बाथटब में तैर रहा है...और
पानी का तापमान बिल्कुल सही है और आप
कॉर्नस्टार्च को बिखरा हुआ देखा और महसूस किया जा सकता है
पूरे पानी में.... जब आपके पास
उस बिंदु पर पहुँच गए... अपने दाहिने हाथ से संकेत दें
तर्जनी उंगली... बहुत बढ़िया...

चिकने, ठंडे कणों के स्पर्श को महसूस करें और
त्वचा के हर उस हिस्से पर लेप लगाएं जहां कोई संक्रमण हो।
जलन... और चूंकि त्वचा इन परतों से ढकी होती है
कणों को ठंडक और राहत का एहसास होता है जैसे ही
कण कोमलता और जलन को दूर करते हैं।
प्रत्येक दाने से असुविधा कम होती जाती है।
किले के पत्ते गिरने पर, त्वचा की ऊर्जा जारी रहती है।
उपचार. . . . सक्रिय उपचार को महसूस करें जैसे ही
त्वचा की सतह पर नई कोशिकाएं पुरानी कोशिकाओं की जगह ले लेती हैं।
क्षतिग्रस्त, उत्तेजित कोशिकाएँ... नीचे देखें-
त्वचा की सतह पर, रक्त किस प्रकार सक्रिय रूप से प्रवाहित होता है
स्वस्थ ऊतकों को पोषण प्रदान करना जो बढ़ रहे हैं
त्वचा... और त्वचा की जलन कम हो जाती है और
आसानी से सहन करने योग्य हो जाता है...

इसके बाद चिकित्सक सम्मोहन के बाद की अवस्था में उपचार प्रदान करता है।
उपचार संबंधी सुझाव:] इस शीतलता और उपचार का लाभ उठाएं-
आंखें खोलने के बाद भी यह सिलसिला जारी रहता है, क्योंकि

जितना संभव हो सके। ... हर बार जब आप
इस अभ्यास को दोहराएं, अभ्यास के बाद के प्रभाव
ठंडक और उपचार की प्रक्रिया के बाद पुनर्विकास थोड़ा जारी रहेगा।
अब और नहीं। जल्द ही आपको व्यायाम की आवश्यकता नहीं होगी।
क्योंकि घाव पूरी तरह भर चुका होगा।

पूरा हो गया। खुद को उत्तेजना का संकेत दें।
ताजगी और आराम महसूस हो रहा है।

खुजली के लिए सुझाव

विलियम एस. क्रोगर, एम.डी., और
विलियम डी. फेज़लर, पीएच.डी.

पाम स्प्रिंग्स, कैलिफोर्निया, और
बेवर्ली हिल्स, कैलिफोर्निया

मुलायम सूती कपड़े की छवि। आप एक आरामदायक आवरण में लिपटे हुए हैं।
कपास की परत जो सुरक्षात्मक आवरण का काम करती है-
यह अद्भुत एहसास बना रहेगा।
कई घंटों (या पूरे दिन) तक: आपकी त्वचा को ऐसा महसूस होगा
अगली मुलाकात तक सब ठीक है।

नकारात्मक संवेदी मतिभ्रम। [सम्मोहन-
इलाज करा चुके मरीज से यह कल्पना करने को कहा जाता है कि त्वचा कैसी दिखती है।
बिना घावों वाले क्षेत्र में देखने और महसूस करने में।
अपनी दाहिनी कलाई को देखें; आप शुरुआत कर सकते हैं
इस बात पर अटकलें लगाएं कि वह क्षेत्र कैसा दिखेगा या नहीं।
जैसे आपकी बाईं कलाई, जिसमें कुछ भी नहीं है
सहभागिता। अब, बाईं ओर देखते रहिए।
कलाई; त्वचा की बनावट पर ध्यान दें~—यह भी
यह बिल्कुल सामान्य लगता है, है ना? [मरीज]
[सहमत होते हुए सिर हिलाता है।] हर बार जब आप
इस कलाई को देखिए, आप देखेंगे कि यह क्षेत्र
आपकी दाहिनी कलाई पर दर्द धीरे-धीरे सामान्य हो रहा है।
अपनी बाईं कलाई को देखें। आप इसे बंद भी कर सकते हैं।
अपनी आँखों से, और अपने "मन की दृष्टि" से देखें या
कल्पना कीजिए कि घाव गायब हो गए हैं —
त्वचा देखने में सामान्य है। हालाँकि, आप
खुजली को काफी हद तक बरकरार रख सकता है
कलाई के उस हिस्से को शामिल करें जिसे आप सुरक्षित रखना चाहते हैं।
आपको इस खुजली से पूरी तरह छुटकारा पाने की जरूरत नहीं है।
एक बार में खत्म न करें, बल्कि इसे धीरे-धीरे गायब होने दें।
[मरीज को एक और पोस्टहिप्नोटिक इंजेक्शन दिया जाता है-]
जैसे सुझाव:] आप यह प्रश्न उठा सकते हैं
चाहे आप कलाई पर यह घाव चाहते हों या नहीं
वह घाव [कोहनी के पास वाला] गायब हो जाए
सबसे पहले। इसके अलावा, आप इस पर विचार करना शुरू कर सकते हैं:
यह कब होगा इसकी संभावना क्या है?
कल हो, एक सप्ताह बाद हो, या सात सप्ताह बाद-
कुछ हफ्तों बाद? खैर, जितना अधिक
आप ऑटो मोड में इसके बारे में सोचते रहते हैं-
सम्मोहन के जरिए दाने के ठीक होने की संभावना उतनी ही अधिक होती है।

त्वचा संबंधी समस्याओं को कम करना
चिढ़

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

ये सुझाव निम्नलिखित के उपयोग के लिए अभिप्रेत हैं- कंडीशनिंग के साथ प्रेरण और गहनता का पालन करना- खुजली, एक्जिमा, न्यूरोडर्माटाइटिस जैसी समस्याएं और हर्पीस सिंप्लेक्स के घाव। हर्पीस के घावों के लिए, सुझाव निम्नलिखित के लिए होने चाहिए: सुखाने का प्रभाव उत्पन्न करने वाला घोल, आराम प्रदान करने के लिए- घावों को अच्छी तरह सुखा देता है।

सुझाव

और जब आप पूरी तरह से आराम की स्थिति में हों, तो मैं चाहता हूँ कि आप यह कल्पना करना कि एक शीतलक, उपचार करने वाला मरहम या मलहम- प्रभावित हिस्से पर धीरे-धीरे नमक फैलाया जा रहा है। आपकी त्वचा के क्षेत्रों पर। यह एक मरहम है जो...

यह आराम प्रदान करता है... जो उपचार को बढ़ावा देता है... जो प्रभावित त्वचा में संवेदनाओं को बंद कर देता है ऐसे क्षेत्र, जिससे घाव तेजी से भर सकें। और जैसे ही यह आरामदायक, उपचार करने वाला घोल धीरे-धीरे यह सभी प्रभावित क्षेत्रों में फैल जाएगा, आपको पता चल जाएगा। त्वचा की अंतर्निहित बनावट में परिवर्तन, मुलायम- धीरे-धीरे सामान्य होता जा रहा है। आपका त्वचा आरामदायक, तनावमुक्त और सामान्य स्थिति में बदल जाती है। रंग और गाढ़ापन। इसे जारी रखें। सुखदायक, उपचार करने वाला मरहम त्वचा में समा जाता है, और और अधिक फैलाना है जब तक कि एक अनुभूति न हो जाए पूर्ण आराम और राहत। और जब आपका अवचेतन मन जानता है कि इसका प्रभाव पड़ा है। आपकी त्वचा को पर्याप्त रूप से संक्रमित कर दिया गया है ताकि आप कई घंटों तक आराम बनाए रखने में सक्षम होने के कारण, यह आपके दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को प्रभावित करने के कारण हल्कापन विकसित हो जाता है, और अपने आप ऊपर तैरने लगता है, जैसे आपको एक संकेत। [संकेत मिलने तक रुकें।] और एक या दो मिनट के भीतर आप होंगे- आराम के प्रति सचेत रूप से जागरूक हो जाओ, और तब आप जागृत हो सकते हैं, यह महसूस करते हुए कि आप कर सकते हैं जब भी आवश्यकता हो, स्व-सम्मोहन की अवस्था में इस मरहम को दोबारा लगाएं। आपको।

जलने और आपातकालीन स्थितियों में सम्मोहन

जले हुए मरीजों के लिए सुझाव

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

सुझाव

मैं आपसे इस सिक्के को ध्यान से देखने के लिए कहूंगा।
मैं इसे पकड़े हुए हूँ और जब आप इसे पकड़े हुए हों, तो इस पर ध्यान न दें।
किसी भी अन्य ध्वनि या शोर के प्रति। आप जागरूक हैं
कि आपकी सांसें तेज हो रही हैं और साथ ही
जैसे ही आप इस सिक्के को ध्यान से देखते हैं, आपका
पलकें झपकने लगी हैं और भारी महसूस होने लगी हैं।
जैसे ही आपको लगे कि वे भारी और सुस्त हो रहे हैं, बस
उन्हें बंद होने दो... बस इतना ही... वे फड़फड़ा रहे हैं।
इंग... बंद हो रहा है और बंद... बंद हो रहा है और
बंद... और जैसे-जैसे मैं बोलता रहूंगा, आप
सम्मोहन के एक बहुत गहरे स्तर में प्रवेश करें... क्योंकि

ऐसा करने से आप ठीक हो जाएंगे... बहुत गहरी
और ध्वनि स्तर... जैसा कि आप जानते हैं
यह... अपना सिर हिलाओ... अच्छा... एक गहरी
और एक बेहतर राज्य. . . . अब वो उंगली जो मैं
स्पर्श की सारी अनुभूति समाप्त हो जाएगी. . . . अब जैसे ही वह फिन-
उसे सुन्न महसूस हो रहा है... अपना सिर हिलाओ,
हाँ... अच्छा... अब अपनी आँखें खोलो...

आप देखेंगे कि मैं उस उंगली को उत्तेजित कर रहा हूँ।
मेरी नेल फाइल की नोक से बहुत मुश्किल से, लेकिन आप
मुझे बिल्कुल भी दर्द का एहसास नहीं होता। दबाव,
लेकिन कोई दर्द नहीं। अब सामान्य संवेदनाएं वापस आ गई हैं।
अपनी उंगली। जैसे ही आपको फाइल का हल्का सा स्पर्श महसूस हो...
अपनी उंगली को घुमाते हुए, उसे हटा लें। ...अच्छा...
आराम करो... अब तुम इसकी शक्ति को महसूस कर सकते हो।
शरीर पर मन का प्रभुत्व और यदि आप इसे रोक सकते हैं
दर्द...वास्तविक दर्द...तब, आप अपने
शरीर को अन्य सुझावों पर समान रूप से प्रतिक्रिया देनी चाहिए
अच्छा। अब आप बहुत गहरी विश्राम अवस्था में हैं।
आप कुछ धीमी संगीत ध्वनि सुनने वाले हैं...
यानी, यह आपको सुखद लगता है... और इस तरह

ऐसा होता है, तो सिर हिलाकर हाँ कहें... अच्छा... और
अब मन की एक बहुत ही गहरी और तनावमुक्त अवस्था है और
शरीर। आपके मन की शक्ति के कारण।

आपका शरीर... आप निश्चित रूप से सक्षम होंगे-
अपने भोजन का सेवन बढ़ाएँ। इस भोजन की मात्रा में वृद्धि करें।
इसे लेने से आपको ठीक होने में मदद मिलेगी... यह एक
यह आपके पुनर्वास का अभिन्न अंग है, और आप
अपने डॉक्टर द्वारा बताई गई सभी चीजें खाएं।
खाना स्वादिष्ट होगा... आपको मजा आएगा।
भोजन... यह महसूस करते हुए कि हर निवाले के साथ आप
पाचन क्रिया में सुधार हो रहा है, जिससे आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो रहा है।
कुल अवस्था... भोजन का सेवन आपकी मदद करेगा
जल्दी ठीक हो जाओ... तुम्हें दिन भर भूख लगती रहेगी।
समय बीतने के साथ-साथ आप न केवल नियमित भोजन करेंगे,
लेकिन साथ ही आपके लिए मंगाया गया पूरक भोजन भी।
आपको भूख लगेगी और आपकी भूख निश्चित रूप से कम हो जाएगी-
निश्चित रूप से वृद्धि होगी... आपको इसकी तीव्र इच्छा होगी।
प्रत्येक भोजन क्योंकि आपके मामले में भोजन का सेवन एक
स्वास्थ्य के लिए यह अत्यंत आवश्यक है और आप इसे खाएंगे।
हर भोजन का आनंद लें... यह जानते हुए।
खाना खाने से आप बहुत जल्दी ठीक हो रहे हैं। जैसा कि मैं
धीरे-धीरे दस से एक तक उल्टी गिनती गिनें, आप
पूरी तरह से जागृत हो जाएगा... आराम से, सहज और शांत।

खेल।

आपातकालीन सम्मोहन
जले हुए मरीज

डैबनी एम. इविन, एम.डी.

न्यू ऑरलियन्स, लुइसियाना

परिचय

गंभीर रूप से झुलसा हुआ मरीज अस्पताल पहुंचता है।
आपातकालीन कक्ष में भयभीत और चिंतित अवस्था में।
जलन वाले दर्द से तुरंत राहत पाने की चाह में,
और सम्मोहन की अवस्था में होने के कारण वह अत्यधिक
अच्छी और बुरी दोनों तरह की सलाहों से प्रभावित होने की प्रवृत्ति।
थर्मल इंजरी के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया इस प्रकार है:
सूजन, जिससे प्रगतिशील रोग संबंधी समस्याएं उत्पन्न होती हैं
चोट का बिगड़ना (हिनशॉ, 1963)।
धूप से जलना, प्रथम श्रेणी का जलना (लालपन) मौजूद है
सूर्य को छोड़ने पर यह दूसरे अंश तक आगे बढ़ता है
(छाला) अगले 8-12 घंटों में। "स्टेन-
दर्द" तृतीय डिग्री (पूर्ण मोटाई) जलने का घाव था
ब्राउर और स्पिरा (1966) द्वारा केवल दिखाया गया है

पहले चार घंटों के लिए द्वितीय श्रेणी. . . .
त्वचा की गहरी परतें तुरंत नष्ट नहीं होतीं।
गर्मी से नहीं, बल्कि बाद में शरीर द्वारा
ज्वलनशील उत्तर।

चैपमैन, गुडेल और वोल्फ (1959ए,बी)

इससे पता चला कि सूजन की मध्यस्थता इसके माध्यम से होती है
केंद्रीय तंत्रिका तंत्र द्वारा
ब्रैडीकिनिन जैसा पदार्थ जो मुक्त होता है
जलने के बाद पहले दो घंटों के दौरान उत्तेजना-
उलुस, लेकिन इस एंजाइम की रिहाई को रोक दिया गया है
घाव पर बर्फ लगाने से कुछ समय के लिए राहत मिलती है। वे यह भी करते हैं।
इससे पता चला कि सम्मोहन सुझाव से परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।
छाला (वास्तविक उत्तेजना के बिना प्रतिक्रिया), और
प्रायोगिक प्रक्रिया के दौरान छाले पड़ने से रोका जा सकता है
जलने की प्रक्रिया को सम्मोहन द्वारा बेहोश किए गए व्यक्ति पर लागू किया जाता है।
भुजा (बिना प्रतिक्रिया के वास्तविक उद्दीपन)। इस प्रकार,
हानिकारक सूजन प्रतिक्रिया हो सकती है
प्रारंभिक सम्मोहन द्वारा अवरुद्ध, अंततः क्षीण हो जाता है-
जलने की गहराई और गंभीरता (ईविन,
1978, 1979)।

गंभीर रूप से जलने के बाद पहले दो दिनों के दौरान,
सूजन के कारण बड़ी मात्रा में तरल पदार्थ जमा हो जाता है।
जले हुए ऊतकों में रक्त का रिसाव होता है।
प्रवाह, जिसके लिए अंतःशिरा प्रतिस्थापन की आवश्यकता होती है
सदमे और गुर्दे के बंद होने से बचाएं।
इस द्रव का अधिकांश भाग बाद में पुनः अवशोषित हो जाता है और
हृदय प्रणाली पर अत्यधिक भार डालना, मानक
तरल फ़ार्मुलों का उद्देश्य न्यूनतम मात्रा प्रदान करना है।
तरल पदार्थ जो रक्तचाप दोनों को बनाए रखेगा
और प्रति सप्ताह न्यूनतम मूत्र उत्पादन 25 सीसी से 50 सीसी होना चाहिए।
प्रति घंटा (600-1,200 सीसी प्रति 24 घंटे)। मार्गोलिस,
डोमांगुए, एहलेबेन और शिरियर (1983) ने किया है
यह दिखाया गया है कि, हर मामले में दस से पहले सम्मोहित किया गया था
घंटों के बाद, दूसरे दिन मूत्र की मात्रा थी
औसत रूप से 3501 सीसी के रूप में काफी ऊंचा।
मिलान किए गए नियंत्रणों में 1,666 सीसी पर रखा गया। इसके साथ
सूजन संबंधी एडिमा सीमित, गणना की गई
तरल पदार्थ बहुत अधिक था, और अतिरिक्त की आवश्यकता थी।
मूत्र के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाता है।

जब कोई नया जला हुआ मरीज अस्पताल पहुंचता है
आपातकालीन कक्ष में, उसका ध्यान केंद्रित है और
सम्मोहन को प्रेरित करना आमतौर पर आसान होता है। चूंकि वह ऐसा कर सकता है
चिकित्सक के लिए अजनबी होना, पहला संचार-
निक्शन एक परिचय और सुझाव है।

मौखिक अभिव्यक्ति

डॉक्टर: ?mDr. और मैं ले जा रहा हूँ
आपकी देखभाल (थोड़ा रुककर)। क्या आप जानते हैं कि कैसे व्यवहार करना है?

इस तरह की जलन? [यह प्रश्न इसलिए पूछा गया है ताकि
उसका तत्काल ध्यान इस बात पर है कि वह ऐसा नहीं करता है, और
उन्हें चिकित्सा दल पर भरोसा रखना होगा।
सटीक शब्दों का चयन महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि आप
पूछें, "क्या आपको इलाज के बारे में कुछ पता है?"
क्या उसे जलन हो रही है? हो सकता है उसे कुछ पता हो और वह आपको बता दे।

मक्खन, सोलारकेन, या किस-इट-एंड-मेक के बारे में
यह—जो कि पहचान से पूरी तरह से बचना है—
निर्भरता को कम करना।]

रोगी: नहीं। [यह मानक उत्तर है। दुर्लभ मामलों में]
किसी चिकित्सक या नर्स का उदाहरण जो वास्तव में
अगर उसे जलने के बारे में जानकारी है, तो आप बस उसका उपयोग कर सकते हैं।
यह कहने के लिए ज्ञान, "तो आप पहले से ही जानते हैं कि
आपको अपनी देखभाल की जिम्मेदारी हमें सौंपनी होगी, और वह
हम अपनी पूरी कोशिश करेंगे।"]

डॉक्टर: कोई बात नहीं, क्योंकि हम जानते हैं
इसकी देखभाल कैसे करें और आपने पहले ही कर लिया है
सबसे महत्वपूर्ण काम किया, जो कि यह था कि
जल्दी अस्पताल जाओ। अब तुम सुरक्षित हो।
और अगर तुम मेरी बात मानोगे, तो तुम्हें मिल सकता है...
जब तक आप अस्पताल में आराम से हैं, तब तक आपको आराम मिलेगा।
शरीर ठीक हो रहा है। क्या तुम मेरी बात मानोगे?
इस आदान-प्रदान से मरीज को पता चलता है कि वह
वह टीम में है और अपना बड़ा काम पहले ही कर चुका है।
सबसे अच्छी नौकरी, ताकि वह सुरक्षित रूप से अपनी नौकरी छोड़ सके
लड़ने या भागने की प्रतिक्रिया (वह पहले ही भाग चुका है)
अस्पताल) जो हार्मोन जुटाता है जो परस्पर क्रिया करते हैं-
सामान्य प्रतिरक्षा और चयापचय वाले लोगों में।
इसमें एक पूर्व-सम्मोहनात्मक सुझाव शामिल है कि वह है
अगर वह कोई फैसला लेता है तो यह सुरक्षित और आरामदायक हो सकता है।
प्रतिबद्धता। उनके सकारात्मक उत्तर ने
एक सम्मोहक अनुबंध जो किसी भी अन्य अनुबंध जितना ही अच्छा है
समाधि।

मरीज: हां, या मैं कोशिश करूंगा। [डरे हुए मरीज]
प्रत्येक संवेदना का लगातार विश्लेषण करने की प्रवृत्ति रखते हैं और
डॉक्टर को बताने के लिए नया लक्षण।
अपनी देखभाल की जिम्मेदारी हम (पूरी टीम) को सौंपते हुए, वह
इस जिम्मेदारी और चिंता से मुक्त हो जाता है। आगे,
उसका ध्यान किसी ऐसी चीज़ पर चला जाता है जिस पर उसका ध्यान नहीं गया था।
पहले से सोचा था।]

डॉक्टर: सबसे पहले मैं चाहता हूं कि आप...
इस जलने के घाव की देखभाल का जिम्मा हमें सौंप दीजिए, ताकि आप
आपको इसके बारे में बिल्कुल भी चिंता करने की जरूरत नहीं है। दूसरा
बात यह है कि आपको यह समझना होगा कि आप क्या सोचते हैं
इससे आपके जीवन में बहुत बड़ा बदलाव आएगा।
उपचार। क्या आपने कभी किसी व्यक्ति को शरमाते हुए देखा है, या
डर से चेहरा पीला पड़ गया? [यहां तक कि सांवली त्वचा वाले भी]

मरीज़ इस घटना से अवगत हैं।
लोगों की खाल उतार दी गई।]

रोगी: हाँ।

डॉक्टर: खैर, आप जानते हैं कि कुछ भी नहीं हुआ है
एक विचार, एक कल्पना और बाकी सब कुछ को छोड़कर कुछ नहीं हुआ।
चेहरे की छोटी रक्त वाहिकाएं खुल गई हैं
ऊपर उठकर लाल हो गया, या कसकर पकड़ लिया और
उबला हुआ। आपको क्या लगता है कि इससे क्या प्रभावित होगा?
आपकी त्वचा में रक्त की आपूर्ति होती है, और यह प्रभावित करता है
आप ठीक हो रहे हैं, और आप अभी से शुरू कर सकते हैं।

खुशहाल, आरामदायक और आनंददायक होना चाहिए।
अपने विचारों से अपनी सारी उपचार ऊर्जा को मुक्त करें।
ब्रेर रैबिट ने कहा, "हर किसी के पास हंसने का एक तरीका होता है।"
"और जब मैं तुम्हें अपने स्थान पर जाने के लिए कहूँ," और जब मैं तुम्हें तुम्हारे स्थान पर जाने के लिए कहूँ
हंसने की जगह, मेरा मतलब है कि आपके लिए इसकी कल्पना करना।
आप एक सुरक्षित, शांतिपूर्ण स्थान पर हैं और आनंद ले रहे हैं।
आप स्वयं, पूरी तरह से जिम्मेदारी से मुक्त होकर, बस
मस्ती करना। हँसी के लिए आप क्या करेंगे?
जगह?" [मरीज को किसी ऐसी चीज की जरूरत है जो उसे पहले से ही पता हो-
वह इसे अपना समय बिताने के लिए उपयोगी मानता है।
हंसने की जगह समुद्र तट, टीवी देखना, मछली पकड़ना आदि हो सकती है।
गोल्फ खेलना, कढ़ाई करना, गुड़ियों से खेलना आदि।
इसके बाद तेजी से प्रेरित करने के लिए मुख्य शब्द आता है-
ड्रेसिंग बदलने आदि के लिए, बस "जाओ"
आपकी हँसी की जगह पर।

मरीज: समुद्र तट पर जाओ...या...

डॉक्टर: चलिए आपको आराम दिलाते हैं और फिर चलते हैं।
अभी हंसी-मजाक की जगह है, जबकि हम देखभाल कर रहे हैं
जलन। आराम से बैठ जाइए और अपनी आँखें घुमाइए।
ऐसा लगता है मानो आप किसी चीज़ के शीर्ष को देख रहे हों।
अपने माथे को ऊपर उठाएं और गहरी, गहरी, गहरी सांस लें।
सांस लें और जैसे ही आप सांस अंदर लें, धीरे-धीरे मुंह बंद करें।
अपनी पलकें झपकाएं और सांस छोड़ते हुए,
अपनी आँखों को आराम दें और अपनी हर नस और रेशे को अंदर आने दें।
अपने शरीर को [धीरे और लयबद्ध तरीके से] ढीला छोड़ दें और
ढीले और आलसी जैसे, तुम्हारे अंग गांठों जैसे हैं
नेतृत्व करें। फिर बस अपने मन को अपने लक्ष्य की ओर जाने दें।
हँसने की जगह और... [का दृश्य चित्रण]
हँसने की जगह]। [यह संक्षिप्त बातचीत]
सामान्यतः सामान्य आपातकालीन स्थिति में देरी नहीं करता है
अस्पताल में देखभाल। अक्सर, जब रोगी
आपातकालीन कक्ष में पहुंचने पर दर्द निवारक दवा दी जाती है।
रक्त दिया जाता है, रक्त निकाला जाता है, इंट्रावेनस ड्रिप शुरू की जाती है।
और ठंडे पानी के अनुप्रयोगों को इसके द्वारा लागू किया जाता है
डॉक्टर के आने का समय। अगर ऐसा नहीं हुआ, तो ये समस्याएं पैदा कर सकती हैं।
बातचीत के दौरान भी सहमति देना।
बर्फ के पानी में भिगोया हुआ तौलिया तुरंत असर करता है।

जलन वाले दर्द से राहत जो ठीक बाद में होता है
फिर से जलना। क्योंकि फ्रॉस्टबाइट भी उतनी ही गंभीर चोट होती है।
जलने की स्थिति में, रोगी को पैक नहीं किया जाना चाहिए।
बर्फ, लेकिन बर्फ के पानी के तौलिए बहुत उपयोगी होते हैं।
वास्तव में, चैपमैन एट अल. (1959ए,बी) ने दिखाया कि
जले हुए स्थान पर बर्फ का पानी लगाने से सूजन कम होती है।
कई घंटों तक प्रसूति संबंधी प्रतिक्रिया नियंत्रण में रहती है, इसलिए
सहायता मांगने के लिए पर्याप्त समय है।
यदि प्राथमिक चिकित्सक योग्य सम्मोहन विशेषज्ञ है तो
सम्मोहन की तकनीक में कुशल नहीं।

डॉक्टर: अब जब आप अपने काम पर जा रहे हैं
हँसी की जगह, मैं चाहता हूँ कि आप यह भी ध्यान दें कि सभी
चोट वाले हिस्से ठंडे और आरामदायक होते हैं।
ध्यान दें कि वे वास्तव में कितने ठंडे और आरामदायक हैं।

हैं, और जब आप इसे वास्तव में महसूस कर लेंगे, तो आप इसे होने देंगे।
मुझे पता है क्योंकि यह उंगली (तर्जनी उंगली को छूती है)
उंगली धीरे-धीरे ऊपर उठेगी यह संकेत देने के लिए कि // का
चोट वाली जगहें ठंडी और आरामदायक होती हैं।"

डॉक्टर: [आइडियोमोटर सिग्नल प्राप्त करने के बाद:]
अब अपने अंतर्मन को उस अनुभूति पर केंद्रित होने दें।
कूल और आरामदायक होने का एहसास और आप कर सकते हैं
अपने पूरे प्रवास के दौरान इसे इसी तरह बनाए रखें।
अस्पताल। आप हंसते-हंसते अस्पताल जाने का आनंद ले सकते हैं।
आप जितनी बार चाहें उतनी बार इसे लगा सकते हैं, और आप ऐसा कर पाएंगे।
हम उन सभी परेशान करने वाली चीजों को नजरअंदाज कर सकते हैं जो हमें परेशान कर सकती हैं
जो कुछ भी नकारात्मक है, वह करना होगा।
कहा... अपनी हँसी की जगह पर जाओ।

20% से कम जलने की स्थिति में, एकल प्रारंभिक ट्रान्स
आम तौर पर पर्याप्त होता है, जबकि बड़े जलने के मामलों में, पुनः-
बार-बार सुझाव देने से दर्द और एनोरेक्सिया को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
और असहयोग।

क्योंकि एक विचार जलन पैदा कर सकता है (देखें
(उपरोक्त), अपराधबोध या क्रोध की निरंतर भावनाएँ
यह घाव भरने में बाधा उत्पन्न करता है और इससे निपटा जाना चाहिए।
भावनात्मक आघात से उबरने के दौरान एक या दो दिन
भर्ती के बाद। यदि रोगी दोषी है, तो मैं इस पर जोर देता हूँ।
यह तथ्य कि यह अनजाने में हुआ था और वह
उसे कड़ी सजा दी गई है और उसने सबक सीख लिया है।
यह एक ऐसा सबक होगा जिसे वह कभी नहीं भूलेगा और न ही दोहराएगा। अगर वह है
गुस्से में आकर, मैं यह बताता हूँ कि लक्ष्य उपचार है, और
यह उसके कानूनी अधिकारों में हस्तक्षेप नहीं करता है।
सर्वोत्तम संभव उपचार या दूसरे को क्षमा करना
बुरे इरादों वाले व्यक्ति के लिए कोई जगह नहीं है।
उसके हंसने की जगह पर गुस्सा, और उसे निर्देश दिया गया
उस भावना को ठीक होने तक स्थगित करना
घटित हुआ।

इससे डॉक्टर को यह जानने में मदद मिलती है कि क्या

हंसने की जगह है और इसे रिकॉर्ड करना है, क्योंकि वह
बाद में इसमें कुछ दृश्य चित्र जोड़कर इसे और बेहतर बनाया जा सकता है।
यह सरल, तीव्र प्रेरण आमतौर पर उत्पन्न करता है
लगभग तुरंत ही गहरी समाधि की अवस्था प्राप्त हो जाती है।
उस समय, मरीज के ऊपर बर्फीले तौलिए रखे गए थे और
दर्द निवारक दवा असर कर रही है, जिससे वह वास्तव में
ठंडा और आरामदायक। इससे सम्मोहन करना बहुत आसान हो जाता है।
एक ऐसी सनसनी को जारी रखने के लिए जो पहले से ही
वर्तमान की कल्पना करना उसके विपरीत की कल्पना करने से कहीं अधिक आसान है।
"ठंडा और आरामदायक" का सुझाव इसके विपरीत है।
भड़काऊ, और अगर वह इसे स्वीकार करता है तो वह नहीं हो सकता
गर्म और दर्दनाक। अब से, शब्द का प्रयोग...
जहां भी संभव हो, 'jured' को 'the' के स्थान पर प्रतिस्थापित किया जाता है।
'जलना' शब्द का प्रयोग इसलिए किया जाता है क्योंकि मरीज इस शब्द का प्रयोग करते हैं।
उनके दर्द को "जलन" से वर्णित करना। (नहीं)
किसी विशेष क्षेत्र, जैसे हाथ, गर्दन आदि का उल्लेख करें।
क्योंकि, हालांकि ये क्षेत्र अच्छा प्रदर्शन करेंगे, कुछ
(जिस स्थान को आप भूल गए हैं, उसका प्रदर्शन खराब हो सकता है।)

मैं मरीज को बेहोशी की अवस्था में छोड़कर आगे बढ़ जाता हूँ।

उसकी प्रारंभिक देखभाल के बाद, उसे बर्न हॉस्पिटल में स्थानांतरित करवा दें।
वह अक्सर सो जाता है।
अगले दिनों, "अपनी हँसी की जगह पर जाओ।"
रोगी को आमतौर पर यही संकेत चाहिए होता है जिससे वह अपनी बीमारी को छोड़ दे।
सम्मोहन जैसी अवस्था में चले जाना और बिस्तर के पास की स्थिति को सहन करना
प्रक्रियाएं, शारीरिक चिकित्सा आदि।

दर्दनाक जलन में सम्मोहन

आर. जॉन वेकमैन, पीएच.डी., और
जेरोल्ड जेड. कपलान, एम.डी.

परिचय

बच्चों में जलने की चोटें। जलने की चोट एक प्रकार की चोट होती है।
किसी के लिए भी यह एक बेहद दर्दनाक अनुभव होता है।
उम्र की परवाह किए बिना। छोटे बच्चे को अक्सर
दिनचर्या में तालमेल बिठाने में अधिक कठिनाई (दर्द-
पूरी प्रक्रियाएँ। उसे समस्याएँ हो सकती हैं।
यह समझना कि उसे क्यों प्रस्तुत किया जाना चाहिए
यातनापूर्ण प्रक्रियाओं के लिए और आसानी से नहीं कर सकते
इस ज्ञान के साथ भविष्य की ओर परियोजना बनाना कि यह
यह सब जल्द ही समाप्त हो जाएगा। इन्हीं कारणों से, सम्मोहन
उपयोग एक अत्यधिक मांग वाला और पुन: मांग वाला क्षेत्र बन गया।
बच्चों और उनके माता-पिता के लिए वैकल्पिक व्यवस्था लागू करना।

और हमारी यूनिट के कर्मचारी। सम्मोहक
छोटे बच्चों के साथ प्रशिक्षण में निम्नलिखित शामिल थे:
प्रक्रियाओं को "टेलीविजन स्क्रीन" प्रेरण के रूप में माना जाता है,
किसी "पसंदीदा जगह" से अलगाव, और पोस्टहाइप-
शरीर को आराम करने देने के सुझावों पर ध्यान दें
असुविधा महसूस होने पर झपकी लें।

सुझाव

[अहंकार को मजबूत करने के लिए सुझाव]
आत्मसम्मान, शारीरिक छवि की स्वीकृति, आशा और
परिवार में वापस लौटने के लिए अनुकूलन कौशल
परिवारों, घरों और समुदायों को पाया गया
मरीज के ठीक होने में काफी प्रभावी।
अवधि अधिक सकारात्मक रही। रोगी के बाद
उसने सम्मोहन के अपने उच्चतम स्तर को प्राप्त कर लिया।
सुझाव इस प्रकार शामिल थे:] ...और जैसे
दिन बीतते जाएंगे... आपको पता चलेगा कि आपका
आपका ध्यान... धीरे-धीरे कम होता जा रहा है।
देनदारियां... आपकी अक्षमताएं... या आपका
रूप-रंग में बदलाव... और अधिकाधिक
अपने गुणों पर ध्यान केंद्रित करें... अपनी ताकत पर।

...और आपके आंतरिक संसाधन... जैसे कि...
स्वयं के प्रति सराहना और गर्व...
नियंत्रण... सहयोग... खुफिया जानकारी...
और आंतरिक दृढ़ता... जो आपको कभी भी इसकी अनुमति नहीं देगी
छोड़ दो... या हार मान लो... और _ बन जाओ
और भी... और भी... पूरी तरह से जागरूक होकर...
दृष्टिकोण... मान्यताएँ... और भावनाएँ... जो...
अपने शरीर की उस भिन्नता के बावजूद जो इसे
था... आप जानते हैं कि भिन्नता कभी भी
योग्यता का मापदंड... और यद्यपि आप
अब थोड़ा अलग बनो... तुम हो
अब भी...और हमेशा उतना ही महत्वपूर्ण रहेगा...
एक इंसान के तौर पर... और नए रास्ते खोजने के लिए प्रेरित।
ताकतें... नई क्षमताएं... और रुचियां

अपने आने वाले जीवन में... स्वयं को स्वीकार करना।
अधिकाधिक... वास्तव में वही व्यक्ति-

बेटे... तुम पहले जैसे थे... बस मजबूत-
कुछ अंतरों के साथ... जो करते हैं
इससे आपके व्यक्तित्व की कीमत कम नहीं होनी चाहिए...

दूसरों को समझने की क्षमता धीरे-धीरे बढ़ती जा रही है।

“भिन्नता” को स्वीकार करने में विफलताएँ... और भी
और अपने परिवार के प्रति अधिक सहायक बनें...
हर तरह से... मुझे यह काफी दिलचस्प लग रहा है।

आप पहले से कम चिंतित प्रतीत होते हैं...
आपमें आए बदलावों के बारे में...
आप जीवित रहेंगे... और अधिक से अधिक केंद्रित रहेंगे।

किन नए और रोमांचक अनुभवों का इंतजार है...
आगे... और अधिक आशा और सकारात्मकता
मुझे तुम्हारी घर वापसी की उम्मीद है...
अपने दोस्तों से मिलना... और आपका नया उत्साह...
जीवन से यथासंभव अधिक से अधिक लाभ उठाने की ऊर्जा
आने वाले वर्षों में...और जल्द ही....

इससे पहले सुझाव
डीब्राइडमेंट

[एक विशिष्ट पृथक्करण का उदाहरण-
गहन अध्ययन पूरा होने के बाद पाठ्यक्रम

डीब्रिडमेंट से पहले की स्थिति इस प्रकार है:] ...और जैसे
आप और भी गहराई में उतरते जाते हैं... और भी गहराई में...
उस आरामदायक... तनावमुक्त अवस्था में... जैसे
हर पल बीतता जा रहा है... आपको आश्चर्य हो सकता है
आपके लिए इसका अनुभव करना कितना आसान है...
शांति, ... आराम, ... और सुखद पुनर्जीवन-

मल त्याग... आपके... विशेष स्थान पर महसूस होता है [में-

व्यक्ति का दृश्य—उदाहरण के लिए, "सैन फ्रांसिस्को में नाव दौड़"
डिएगो"] ... आसपास के वातावरण का आनंद ले रहा है...
और इससे भी गहराई में जाकर... अपने शरीर को
आराम करो... और अधिक से अधिक पूर्ण रूप से... महसूस करो-
गर्म हवा का झोंका... हल्का-हल्का हिलना-डुलना
आपकी नाव... आगे-पीछे... आगे और पीछे
आगे... हर सांस के साथ... तुम सब कुछ देखते हो
प्रत्येक रेसिंग नाव के खूबसूरत रंग...
तेजी से गुजरती नावों को गिनते हुए... और
और गहराई में जा रहा हूँ... अब पूरी तरह से सहज महसूस कर रहा हूँ।
आराम... ध्यान भटकाने वाली कोई चीज नहीं... कुछ भी नहीं
आपके सुखद अनुभव को बाधित करना... और
हर समय यह जानते हुए... कि आपको बस इतना ही करना है
इस जगह पर वापस आने के लिए... अपना हाथ उठाएँ
और बांह... और जैसे-जैसे वे भारी होते जाते हैं... आप
पूरी तरह से आराम महसूस करना... पूरी तरह से आराम...
पूरी तरह से आरामदायक... और रह सकता है
लंबे समय तक आरामदायक... यहां तक कि बाद में भी
उस खूबसूरत दृश्य को छोड़कर... गहरा सुकून मिला।
व्यायाम करते समय... भोजन करते समय...
जब आप यात्रा कर रहे हों... तो आपको पता चलेगा कि सोना
अब कोई समस्या नहीं... आपको आश्चर्य होगा
आप कितने मजबूत होते जाते हैं... हर बार
दिन-ब-दिन... धीरे-धीरे...मजबूत और अधिक

आरामदेह... पूरी तरह से सहज... यहां तक कि
जब तुम मेरे साथ नहीं रहोगे... यहाँ तक कि जब
आप इस खूबसूरत जगह पर नहीं हैं... ।
बेहतर से बेहतर... बिना किसी खामी के... साथ-

सारी आशंकाएं दूर... केवल आराम...

शांति... आराम... और आत्मविश्वास
...और इसी तरह....

आइडियोमोटर हीलिंग
जलने की चोटें

अर्नेस्ट एल. रॉसी, पीएच.डी., और
डेविड बी. चीक, एम.डी.

मालिबू, कैलिफोर्निया और सांता बारबरा, कैलिफोर्निया

यदि किसी मरीज को घंटों या दिनों बाद देखा जाता है
यदि जलने का अनुभव हो रहा है, तो निम्नानुसार आगे बढ़ें-
प्रक्रिया को स्पष्ट करना उन्मूलन के साधन के रूप में

सूजन और घाव भरने की प्रक्रिया को होने देना
तेज़ी से।

1. आंतरिक उपचार संसाधनों तक पहुंच
“वह समय याद करो जब तुम अंदर गए थे
ठंडा पानी। कुछ देर तक ठंड महसूस हुई, फिर...
वह समय जब आपको इसकी आदत हो गई। वह प्रतिनिधित्व-
एक तरह की सुन्नता का एहसास होता है। जब आप
अचेतन स्तर पर ठंड लगना...
आपका मस्तिष्क उन संदेशों को बंद कर देगा जो
सूजन पैदा करते हैं और बाधा उत्पन्न करते हैं
उपचारात्मक।

"कल्पना कीजिए कि आप ठंडे पानी में खड़े हैं..."
आपके घुटने। जब आपको ऐसा महसूस हो रहा हो-
जानबूझकर, आपकी 'हां' वाली उंगली उठेगी।
आप सामान्य से आधी संवेदनशील हैं, आपकी संवेदनशीलता नहीं है।
उंगली उठेगी।

अब, ठंडे पानी तक और आगे बढ़ते जाओ।
यह आपके कूल्हों तक है। आपकी हां वाली उंगली उठेगी।
जब आपके कूल्हों से लेकर सिर तक ठंड लग रही हो
घुटने, और जब आप
आपके कूल्हे से लेकर पैर की उंगलियों तक का हिस्सा सुन्न है।
दाहिने हाथ की कलाई पानी के स्तर से नीचे रहेगी।
और सुन्नपन भी महसूस होगा। [ऐसा होगा]
बिना किसी स्पष्टीकरण के, भले ही पा-
मरीज बिस्तर पर लेटा हुआ है।

2. सम्मोहनकारी दर्द निवारक दवाओं का स्व-परीक्षण
अब आप जानते हैं कि अपने शरीर के कुछ हिस्सों को कैसे बनाना है।
शरीर में परिवर्तन की संवेदनाएं। कृपया अपना स्थान निर्धारित करें।
जले हुए हिस्से पर दाहिना हाथ ठंडा और सुन्न है।
और ठंडक और सुन्नता का अनुभव करें
जले हुए क्षेत्र में प्रवाहित करें। जब आपको पता हो
जलन ठंडी और सुन्न है, तुम्हारा हां और ना

आपकी उंगलियां उठकर आपको बताएंगी कि आपने कितना अच्छा प्रदर्शन किया है।
कर रहे हैं।
3. उपचार की पुष्टि करना और उसे बनाए रखना

ए. “वह ठंडक और सुन्नता फिर से लौट आएगी-
मुख्य रूप से वहां कम से कम दो घंटे तक रहें। फिर
अभ्यास को दोहराना आवश्यक हो सकता है।
व्यायाम। हर बार अभ्यास करने से आप बेहतर होते जाएंगे।
ऐसा करें, और परिणाम अधिक समय तक कायम रहेगा।
और जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, अधिक प्रभावी ढंग से काम करें।
साथ में।"

b. इस प्रक्रिया में कोई भी कठिनाई होने पर
भावनात्मक समस्याओं से निपटने की आवश्यकता का संकेत मिलता है।
राष्ट्रीय समस्याएं।

प्रत्यक्ष सुझाव
आपात स्थिति में
गंभीर रूप से बीमार

अर्नेस्ट एल. रॉसी, पीएच.डी., और
डेविड बी. चीक, एम.डी.

मालिबू, कैलिफोर्निया और सांता बारबरा, कैलिफोर्निया

1. गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति पहले से ही एक ऐसी स्थिति में हैं
सम्मोहन। सम्मोहन को पहचानना और उसका उपयोग करना सीखें।
सम्मोहन व्यवहार की सहज अभिव्यक्तियाँ
आईओआर.

2. ऐसी बातचीत और कार्यों से बचें जिनसे
निराशावाद का सुझाव दें। आशा और सकारात्मकता का सुझाव दें।
लेकिन ईमानदारी से ऐसा करें क्योंकि खतरा-
समझदार इंसान आश्वस्त करने में माहिर होता है।
वह दिखावा जो नकली है।

3. अपने विचारों को एकत्रित करें और एक योजना बनाएं।
सीधे छूने या बोलने से पहले की क्रिया
मरीज से। आपको सांस लेने में तकलीफ हो सकती है।
मरीज तक पहुंचने की आपकी जल्दबाजी; आप शायद
मुझे ठीक से पता नहीं है कि क्या करना है। कुछ समय लें।
आस-पास खड़े लोगों को दिशा-निर्देश देने के लिए कुछ क्षण।
उनके सामने आपकी आवाज आत्मविश्वास से भरी होगी।
क्योंकि आप उनसे ज्यादा जानते हैं।
आपकी आवाज की गुणवत्ता से आत्मविश्वास मिलेगा।
आश्वासन स्वीकार करने में रोगी की दृढ़ता
आपसे। आपको समय भी मिल गया है।
अपनी जल्दबाजी की अभिव्यक्तियों को नियंत्रित करें।

4. मरीज को बताएं कि क्या हुआ है और
वह ठीक हो जाएगा। आप क्या कहना चाहते हैं, संक्षेप में बताइए।
आप अभी क्या कर रहे हैं और ऐसा करने का आपका कारण क्या है?

ऐसा करना। इसका तात्पर्य है कि आप उसका सम्मान करते हैं।
ज्ञान और उसकी समझने की क्षमता
अपने कार्यों की रूपरेखा तैयार करने के लिए समय निकालें।
मरीज के लिए योजना बनाते समय उठाए जाने वाले कदम
कल और भविष्य में। कोई संभावना नहीं है।
मौन संकेत की तुलना में बेहतर आश्वासन-
आप जिस भविष्य की अपेक्षा करते हैं, उसके लिए
योजना।

निर्देश और भविष्य का वादा
बेहोश लोगों को भी यह दवा दी जानी चाहिए,
जब वे प्रकाश के प्रति कोई पुतली संबंधी प्रतिक्रिया नहीं दिखाते हैं।
बेहोश व्यक्ति को बधाई दें
इतना आराम से रहो, और उसे विशेष रूप से बताओ
आपको क्या लगता है कि वह कब तक इसमें रहेगा?
जागृति से पहले विश्राम की अवस्था, भावनाओं के साथ
भूख और भोजन के विचारों से।

5. यदि संभव हो तो दर्द निवारक दवा दें।
संचार का एक रूप जो दर्शाता है कि आप
रचनात्मक कार्रवाई करने में रुचि रखते हैं।
उसे बताएं कि आप क्या दे रहे हैं और किसलिए दे रहे हैं।
उद्देश्य। मरीज को पता चलेगा कि इसमें समय लगता है।
दवा असर करने में थोड़ा समय लगता है;
आप अपना ध्यान बेहतर ढंग से केंद्रित कर पाएंगे।
अंतराल के दौरान की गई क्रियाएँ। इसमें लगा समय।
इंजेक्शन देने से आपको समय मिल जाता है
अपने विचारों को एकत्रित करें और किसी भी बाहरी प्रभाव को नियंत्रित करें।
वार्ड में खतरे के संकेत।

6. यदि वह बोलने में सक्षम है, तो रोगी को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
काम, शौक या अपने परिवार के बारे में।
मानव मन को दर्द को नजरअंदाज करना सिखाया जा सकता है
और सदमे के स्रोत यदि यह निर्देशित हो
यह उन समयों और स्थानों से संबंधित है जहां
दर्द और भय का कोई अस्तित्व नहीं था।

प्रत्यक्ष उपचार का सारांश
आपातकालीन स्थितियों में सुझाव

सभी घायल, भयभीत, रक्तस्राव से ग्रस्त।
सदमे में आए और बेहोश लोग हो सकते हैं-
उन्हें गंभीर रूप से बीमार माना जाता है। वे सम्मोहन की अवस्था में चले जाते हैं।
ये स्वतःस्फूर्त होते हैं और इन्हें किसी औपचारिक प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती है।

1. उपचार के स्रोतों तक पहुंच
a. संक्षेप में और सरल शब्दों में बताएं कि आप क्या हैं।
अब मैं उनके लिए यही करने जा रहा हूँ।
b. उंगली को हल्के से छूकर इंगित करें-
(ly) जब भीतरी भाग अपने आप उठ जाता है

उपचार का स्रोत (मन, मस्तिष्क, आदि) वहन करता है
निम्नलिखित को हटा दें:

ग. "आपका आंतरिक उपचार स्रोत इसे होने दे सकता है।"
जब रक्तस्राव (और/या
दर्द आदि) को अस्वीकार कर दिया गया है
आधा।"

डी. "जब आपकी उंगली फिर से उठ सकती है
आराम में लगातार सुधार होता रह सकता है और
हर तरह से बेहतर।

2. चिकित्सीय सुविधा
ए. "आपका अंतर्मन बिल्कुल जानता है कि उसे क्या चाहिए।"

रिकवरी जारी रखने के लिए क्या करने की आवश्यकता है?
आपका रक्तचाप वापस आ रहा है (या क्या-)
कभी भी) सामान्य स्थिति में। यह उंगली उठा सकता है
यह दर्शाता है कि उपचार प्रक्रिया अभी जारी है।
बिल्कुल अपने आप।

b. रोगी को इतनी खुशी के लिए बधाई दें।

आराम से और अनुमति देने में बहुत अच्छा कर रहे हैं
उपचार होने के लिए।

ग. उन चरणों (संकेतों) की एक श्रृंखला की रूपरेखा तैयार करें जिनके द्वारा
उपचार प्रक्रिया जारी रहेगी
निकट भविष्य।

3. सम्मोहन के बाद के सुझाव द्वारा पुष्टि
आपको ऐसा महसूस होगा जैसे आप एक गहरी अवस्था में जा रहे हैं,
चार घंटे की आरामदायक नींद और फिर
एक तरोताजा और सतर्क महसूस करते हुए जागें।
अच्छी भूख। (उचित सुझाव)
प्रत्येक रोगी की विशिष्ट स्थिति के लिए
(इस बिंदु पर जोड़ा गया।)

उपयोग के लिए सुझाव
सहज समाधि में
आपातकालीन स्थितियाँ

एम. एरिक राइट, पीएच.डी., एम.डी.

परिचय

संकट या जानलेवा स्थितियों में (उदाहरण के लिए,
हृदय आघात, ऑटोमोबाइल दुर्घटनाएँ), मरीज़
आमतौर पर वे स्वतः ही समाधि की अवस्था में चले जाते हैं, और एकाग्रचित्त हो जाते हैं।
उनका ध्यान उनके शरीर और तत्काल पर केंद्रित था
वातावरण। दुर्भाग्यवश, नकारात्मक सुझाव-
आपातकालीन स्थितियों में अक्सर निर्णय लिए जाते हैं।
राहगीरों, एम्बुलेंस कर्मियों, पुलिस और
चिकित्सा कर्मी। उदाहरण के लिए, मरीज़ों को

सुनो: “तुम्हें जल्दी करनी चाहिए, यह आदमी शायद नहीं”
कर दिखाओ! "क्या यह आदमी कर पाएगा?" "वाह!"
देखो, हर जगह खून ही खून फैला हुआ है।
महिला की हालत खराब है।" एक वार्षिक वैज्ञानिक सम्मेलन में
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल की बैठक
सम्मोहन के संबंध में, राइट ने एक प्रयोग के परिणाम प्रस्तुत किए।
एक ऐसा उपकरण जहां मरीजों को यादृच्छिक रूप से सौंपा गया था
प्रायोगिक रूप से प्रशिक्षित एम्बुलेंस परिचारक
अप्रशिक्षित परिचारकों के विपरीत। प्रशिक्षित दल
सकारात्मक सुझाव देने वालों की संख्या में काफी कमी आई।
अस्पताल पहुंचने पर मृत पाए गए मरीज और उनके
मरीजों के ठीक होने की दर तेज़ थी। यह एक
आगे पुष्टि करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण विषय
अनुसंधान।

हमारा मानना है कि आपातकालीन कर्मियों को
सकारात्मक सुझाव देने का प्रशिक्षण प्राप्त करें, यहां तक कि
जो मरीज संवाद नहीं कर पाते और बेहोश रहते हैं, उनके लिए।

ये सुझाव, पहले पैराग्राफ के
जो डॉ. राइट की पुस्तक से पुनर्मुद्रित किए गए हैं,
उनके अध्ययन में प्रयुक्त सुझावों को स्पष्ट करें। (संपादक)

एम्बुलेंस के लिए सुझाव
परिचारकों

[एम्बुलेंस परिचारकों को यह सिखाया जा सकता है कि वे क्या दें]
निम्नलिखित प्रकार के सुझावों के बारे में बात करते हुए
काफी शांत तरीके से, कान के पास।
मरीज।] अब आप सुरक्षित हाथों में हैं। आप ठीक हो जाएंगे।
मैं थोड़ी देर में अस्पताल पहुँच जाऊँगा। वहाँ सब कुछ ठीक है।
आपकी सहायता के लिए तैयार किया जा रहा है। अपनी मांसपेशियों को आराम दें।
आराम करें, अपने मन को अधिक सुरक्षित महसूस करने दें।
और शांति... जहाँ भी इसकी आवश्यकता हो,
रक्त वाहिकाओं को रक्त प्रवाह बनाए रखने के लिए समायोजित होने दें।
आपकी रक्त वाहिकाओं के अंदर परिसंचरण करना और उन्हें सील करना
यदि रिसाव होता है तो उसे बंद कर दें. . . . आपकी त्वचा पर कहीं भी
अगर यह कसा हुआ और तनावपूर्ण है, तो इसे आराम करने दें और इसे अनुमति दें
शरीर की उपचार प्रक्रियाएं काम करना शुरू कर देंगी...
जब आप मेरी आवाज़ सुनेंगे, तो आप स्वयं को पाएंगे
धीरे-धीरे शांत होते जा रहे हैं। ... आपकी सांसें
यह आपके सीने के अंदर और बाहर अधिक आसानी से आ-जा सकेगा।
और अधिक नियमित रूप से... आपका शरीर पहले से ही
अपनी उपचार शक्तियों को सक्रिय करना शुरू कर दिया है और
आपके दर्द को ठीक करना शुरू कर दिया... सब कुछ जो
आपकी मदद के लिए जो किया जा सकता है, वह यहीं किया जा रहा है।
हो गया। जल्द ही आप अस्पताल में होंगे।
चिकित्सा दल को सूचित कर दिया गया है कि आप अपनी
अंदर जाने का रास्ता। टीम आगे का काम संभालेगी।
अस्पताल के संसाधन जो आपकी मदद कर सकते हैं...

[अन्य, इसी तरह के सुझावों को मॉडल के रूप में प्रस्तुत किया गया था]
डॉ. राइट ने अपनी वैज्ञानिक सम्मेलन की बैठक में भाषण दिया:] चलिए
आपका शरीर खुद की मरम्मत पर ध्यान केंद्रित करता है और
सुरक्षित महसूस करें। अपने दिल, रक्त वाहिकाओं को आराम दें।
सब कुछ, खुद को एक ऐसी स्थिति में ले आओ
अपनी जान बचाना। इतना खून बहाओ कि वह
घावों को साफ करें और रक्त वाहिकाओं को बहने दें
बंद कर दें ताकि आपका जीवन सुरक्षित रहे; आपका
शरीर का वजन, आपके शरीर की गर्मी, सब कुछ
इसका रखरखाव किया जाएगा, और चीजें ठीक चल रही हैं।
अस्पताल में सब कुछ तैयार है। हम वहाँ पहुँच रहे हैं।
जितनी जल्दी और सुरक्षित रूप से हो सके। आप हैं
अब हम सुरक्षित स्थिति में हैं। सबसे बुरा दौर बीत चुका है।
अब हम आपको अस्पताल ले जा रहे हैं।

हृदय संबंधी सुझाव
आपातकालीन मरीज़

यह एक भयानक घटना है जो घटित हुई है-
यह समाप्त हो चुका है, और अब समय आ गया है...
शरीर को स्वयं का उपयोग करने और ठीक होने की प्रक्रिया शुरू करने में मदद मिलती है।
ऐसी कई चीजें हैं जो संभव हो सकेंगी

इस पर बाद में ध्यान दिया जाएगा। अभी मुख्य बात यह है कि जाने दिया जाए।
अपने शरीर को स्वयं ठीक होने दें, आराम करें और सोचना शुरू करें।
कल क्या हो सकता है, इस संदर्भ में, कि कैसे
जीवित रहना और सांस ले पाना कितना सुखद है!
और ट्यूबों के साथ भी यह जानने में सक्षम होना
तुम्हारी नाक में जीवन है, और आशा है।

स्थिरीकरण के बाद सुझाव
अस्पताल में

शरीर की उन गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करना जो
अभी भी वहीं है:] यह कितना अच्छा है कि आप ध्यान केंद्रित कर सकते हैं
और मेरी बात सुनो। बहुत सी बातें हैं जो...
हम अगले सप्ताह इस बारे में बात कर सकेंगे।
यह जानना कि आप व्यायाम कब शुरू कर सकते हैं, कब
आप शुरुआत कर सकते हैं... [आप एक कार्यक्रम तैयार करते हैं]
ऋण पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, भविष्य की कार्रवाई पर ध्यान केंद्रित करना।
जो नुकसान हुए हैं। अब आप क्या करें?
जो पेशकश की जा रही है वह बहुत सीमित और यथार्थवादी है।
जो किया जाएगा।]

[पूर्वानुमान की रूपरेखा तैयार करके,
व्यक्ति सबसे पहले खुद को चिंता से अलग करता है।
स्वयं के बारे में और माध्यमिक की संख्या के बारे में जीवन
हमले ताकि भूकंप के बाद के झटके कम हो जाएं-
क्योंकि आप सुझाव देते हैं कि हृदय, के माध्यम से
खुद का उपयोग करना सीखना, ऐसा ही है जैसे यह

बोझ उतारना:] यह हमला भारी रहा है
लोड करने पर यह थोड़ा कांप सकता है, लेकिन बस इतना ही।
ठीक है। [इसलिए, चाहे कुछ भी हो जाए, आप विरोध करें-
इसका अनुमान इस प्रकार लगाएं कि आप एक नए समूह को जन्म न दें।
भय का।]

टिप्पणी

डॉ. राइट ने आपातकालीन कर्मियों को प्रोत्साहित किया
शरीर के अनुभवों को रोगी तक पहुँचाने के लिए
उसके साथ घटित होने वाली घटना, जैसे कि
दबाव जो आता-जाता रहता है। उन्होंने सिफारिश की-
हृदय संबंधी समस्याओं से उबरने वाले रोगियों के साथ बातचीत में सुधार हुआ।
मरीजों और आपातकालीन चिकित्सकों के साथ मिलकर सीखने के लिए
हृदय संबंधी व्यक्तिपरक शारीरिक अनुभव के बारे में
मरीज। प्रशिक्षित पेशेवर तब
लक्षणों और भावनाओं पर टिप्पणी करें
रोगी की गति (पेसिंग), और फिर तुलना करें-
इसके बारे में सुझाव देना (मार्गदर्शन करना)। (संपादक)

दर्द रहित घाव इंजेक्शन
दो उंगलियों के उपयोग के माध्यम से

भ्रम तकनीक

स्टीवन एफ. बियरमैन, एम.डी.

परिचय

खुले घाव में स्थानीय एनेस्थेटिक का इंजेक्शन
टांके लगाने की तैयारी में, घाव को कुछ मामलों में इस प्रकार से सिला जाता है।
जैसे जले पर नमक छिड़कना। प्रक्रिया
यह दर्दनाक होता है और आमतौर पर मरीजों को इससे डर लगता है।
हाल के वर्षों में, चिकित्सकों ने इस विषय की ओर रुख किया है।
इस उम्मीद में प्री-इंजेक्शन समाधान कि
इस प्रकार की असुविधा (प्रायर, किलपैट्रिक, ओप्प, एट अल.,
1980)। हालाँकि ये समाधान अक्सर प्रभावी होते हैं-
विशेष रूप से उथले घावों में, उनकी प्रभावशीलता
गहरे घावों में कैसी सीमित होती है जिन्हें आवश्यकता होती है
व्यापक सफाई और परतदार बंद करने की प्रक्रिया।
हालांकि यह सुझाव जानवरों से प्राप्त हुआ है।
अध्ययनों से पता चलता है कि टेट्राकेन-एड्रेनालाईन-कोकेन
(टीएसी) घोल घाव में संक्रमण का खतरा बढ़ा सकता है।
(बार्कर, रोडहेवर, एजर्टन, एट अल.,
1982)। इस लेखक ने उचित उपलब्धि हासिल की है।
इस संबंध में सामयिक तरीकों का उपयोग करके सफलता प्राप्त की जा सकती है।
प्रोपाराकेन, 0.5% घोल। यहाँ, अनुपस्थिति

वाहिकासंकुचन प्रभाव के तर्क के विरुद्ध तर्क दिया जाएगा।
संक्रमण को बढ़ावा देने की संभावना। कभी नहीं-
फिर भी, प्रोपाराकेन और दोनों के साथ परिणाम
टीएसी में खामियां रही हैं।

सम्मोहन पर काम करने से विकास हुआ
वर्तमान तकनीक का। कोई अतिरिक्त दवा नहीं।
न तो इसकी आवश्यकता है और न ही प्रक्रिया की आवश्यकता है।
अतिरिक्त समय। इसके बजाय, रोगी का ध्यान
घाव से ध्यान हटाकर उसे वितरित किया जाता है-
अन्यत्र उल्लेख किया गया है। एक भेदभाव कार्य है-
हस्ताक्षर किए गए हैं, और देने से भ्रम उत्पन्न होता है
निर्देशों में अस्पष्टता थी। मरीज की सहमति...
इस प्रकार चेतना को पर्याप्त रूप से पूर्व निर्धारित कर दिया जाता है।
दर्द का अहसास कराए बिना इंजेक्शन लगाने की अनुमति।

लेखक द्वारा यह अनुशंसा की जाती है कि आप
कागज के एक टुकड़े पर घाव का चित्र बनाएं।
और कागज के साथ इस तकनीक का अभ्यास करें।
निपुणता को बढ़ावा देना। (संपादक)

तरीका

घाव के चारों ओर एक रोगाणु रहित क्षेत्र तैयार किया जाता है।
और मरीज को निर्देश दिया जाता है कि ऐसा होगा
बेहतर होगा कि उसका ध्यान कहीं और केंद्रित किया जाए।
चिकित्सक, जो आमतौर पर हल्की-फुल्की बातचीत में व्यस्त रहता है
सेटअप करते समय, फिर कहता है: "अब यहाँ एक है

यह अंतर आप सीख सकते हैं," इस बात पर जोर देते हुए कि
इटैलिक में लिखे शब्द। चिकित्सक की एक उंगली
फिर बायां हाथ शरीर के एक तरफ रखा जाता है।
घाव, दूसरी तरफ दूसरी उंगली।
(जहाँ घाव लंबा होता है, वहाँ एक उंगली रखी जाती है)
घाव के दोनों ओर धीरे-धीरे आगे बढ़ते गए
इंजेक्शन की प्रक्रिया के दौरान इसकी लंबाई के साथ-साथ।)
चिकित्सक दाहिने हाथ का उपयोग कर रहा है, घाव है
फिर इंजेक्शन लगाया जाता है। इस पूरे समय चिकित्सक मौजूद रहता है।
निम्नलिखित निर्देश और प्रश्न प्रस्तुत करना-
ध्यान भटकाने की स्थिति को बनाए रखने के लिए
(ध्यान दें कि यह खेल दो शब्दों पर आधारित है: "एक")
उंगली नंबर 1 और एक उंगली का जिक्र करते हुए—जैसे
दो उंगलियों के विपरीत—और "दो" का तात्पर्य है
दूसरी उंगली को और दोनों उंगलियों को:)

अब, मैं अपनी पहली उंगली यहाँ [एक तरफ] रखूंगा।
एक तरफ] और दूसरी उंगली यहाँ [दूसरी तरफ]। और आप
उंगली नंबर 1 (उंगली हिलाकर) और उंगली नंबर 2 को महसूस कर सकते हैं
[उंगली हिलाते हुए], क्या तुम नहीं कर सकते? अब जब मैं महसूस करने की बात कहता हूँ, तो मैं
मेरा मतलब हल्के स्पर्श से है, न कि हिलाने से, ताकि चाहे
मैं उंगली नंबर 1 [हिलाना नंबर 1] या उंगली नंबर 2 [हिलाना नंबर 2] हिला रहा हूँ
#2] या दो [दोनों को हिलाएँ] या केवल एक को हिलाएँ [हिलाएँ]

#2], आप अभी भी #1 [हिलाना 1] का स्पर्श महसूस कर सकते हैं या
दोनों [दोनों को हिलाएँ]। अब किसी समय या तो एक
[दूसरी बार हिलाएँ] या दोनों [दोनों को हिलाएँ] सुन्न हो जाएँगे, और
जिस बात पर मैं आपका ध्यान दिलाना चाहता हूं वह यह है कि जब कोई व्यक्ति
[पहली या दूसरी बार हिलाना] कम महसूस होने लगता है। और
यह कुछ-कुछ पुराने वाले [हिलना-डुलना #1] जैसा है —दो [हिलना-डुलना]
दोनों]।

इस बिंदु पर, आमतौर पर इंजेक्शन लगाना शुरू हो जाता है।
चिकित्सक रोगी की स्थिति को सौम्य बनाए रखने का प्रयास करता है।
साथ ही साथ दिशा-निर्देश देते हुए भ्रम की स्थिति पैदा करना।
मरीज का ध्यान घाव के किनारे पर नहीं है
इंजेक्शन लगाने की प्रक्रिया बारी-बारी से करना बेहतर है। इसलिए, बारी-बारी से इंजेक्शन लगाना सबसे अच्छा है।
जिस तरफ इंजेक्शन लगाया जा रहा है, उस तरफ सावधानी बरतते हुए ऐसा करें।
अप्रत्याशित रूप से। उदाहरण के लिए, इंजेक्शन लगाते समय
पक्ष #1 पर, चिकित्सक कह सकता है:

अब मुझे पता है कि आप उंगली की हरकत को महसूस कर सकते हैं।
#2, और मुझे यह भी पता है कि अगर मैं एक [रुक जाओ]
#2] ताकि एक [हिलना-डुलना—रुकना #1] और दो दोनों
[हिलना-डुलना—दूसरा पड़ाव] अभी भी स्थिर हैं, आप अभी भी स्पर्श महसूस कर सकते हैं
दो में से [हिलाना #2]; क्या यह सही है? अब मुझे क्या नहीं पता
मुझे पता है, और मुझे आपसे यह जानने की ज़रूरत है कि कौन सा
क्या आपकी उंगली (पहली या दूसरी) सुन्न होने लगी है?

साइड इंजेक्शन लगाते समय भी इसी तरह की प्रक्रिया अपनाई जा सकती है।
#2, जिसमें नीचे की सनसनी पर जोर दिया गया है

विपरीत दिशा की उंगली।

इस समय, रोगी आमतौर पर
टिप्पणी। चाहे कुछ भी कहा जाए, चिकित्सक
उन्हें ईमानदारी और सच्चाई से जवाब देना चाहिए।
मरीज की मुख्य टिप्पणियाँ इस प्रकार हैं:

मुझे माफ़ करना, इनमें से कौन सा नंबर एक है और कौन सा...
दूसरा नंबर?" चिकित्सक को इस प्रकार उत्तर देना चाहिए:
प्रारंभिक निर्देशों को लगभग दोहराते हुए।

"मुझे लगता है कि दोनों में से कोई भी सुन्न नहीं हो रहा है।" चिकित्सक
जवाब देना चाहिए: "न तो कोई सुन्न हो रहा है, और फिर भी
आप उंगली #2 [दूसरी उंगली हिलाएँ] और दो [हिलाएँ] महसूस कर सकते हैं
दोनों] और उंगली #1 [हिलाना #1 .. ." और इसी तरह आगे।

"मुझे कुछ और महसूस हो रहा है...।" चिकित्सक
वह शायद जवाब दे: "हाँ, आप कुछ और महसूस कर रहे हैं।"
और फिर भी मैं चाहता हूं कि आप इस पर भी ध्यान दें।
ठीक उसी समय जब इनमें से कोई एक उंगली, #1 [#1 को हिलाएँ] या
#2 [दूसरी को हिलाएँ] या दो [दोनों को हिलाएँ], शुरू हो रहा है
सुन्न हो जाना। अब कौन सी उंगली [एक-एक करके हिलाते हुए]
क्या दूसरा व्यक्ति बारी-बारी से कम महसूस करने लगा है?

इस प्रकार का कोई भी दो-बिंदु भेदभाव
अंततः एक धारणा के अनुरूप ढल जाना
एकल बिंदु। इसके अलावा, स्थानीय स्थापना
दो उंगलियों के पास एनेस्थेटिक लगाने से

अक्सर इससे कुछ हद तक सुन्नपन आ जाता है
या तो दोनों। इसलिए लक्षित घटना होगी
वास्तव में घटित होते हैं। इसलिए, चिकित्सक ऐसा कर सकता है,
और उसे अपने निर्देशों में गंभीर होना चाहिए;
मरीज इसे भांपकर सतर्क हो जाएगा और
इसका प्रभाव देखकर प्रसन्न हुए।

सफलता सुनिश्चित करने के लिए, चिकित्सक को उपस्थित रहना चाहिए।
तीन अतिरिक्त बातों पर सावधानीपूर्वक विचार करें।
(1) सुई शब्द का प्रयोग कभी स्वेच्छा से नहीं किया जाता: जब तक
मरीज विशेष रूप से पूछता है, शब्द नहीं है
इस्तेमाल किया गया। इसके बजाय, कोई "30 गेज" मांग सकता है।
एक संक्षिप्त वाक्यांश जो हमेशा संदेश देता है
आवश्यकता पर्याप्त है। (2) सुई कभी नहीं
चित्र में दिखाया गया है। लिडोकेन को सिरिंज में भरा जा रहा है।
चिकित्सक की पीठ रोगी की ओर होने के कारण,
उस भयावह बिंदु को छुपाना। ये सरल उपाय-
यह सुनिश्चित करता है कि मौखिक और दृश्य संकेतों को समाप्त कर दिया जाए जो
अन्यथा पिछली अप्रिय घटनाओं की याद आ जाएगी।
अनुभवों को जगाता है और इस प्रकार प्रत्याशा को प्रेरित करता है।
वही। (3) चिकित्सक को सावधान रहना चाहिए कि वह इससे बचें
इस तरह के नकारात्मक सुझाव जैसे "अब यह होने वाला है"
चोट पहुँचाना," या "बस अब एक छोटी सी चुभन।" जैसा कि एरिक्सन ने कहा।
और रॉसी (1976) ने बताया है, "हर सुझाव-
व्यवहार... के लिए आवश्यक है कि [रोगी] इसे करके दिखाए
कुछ हद तक अपने लिए भी।" सुझाव,
चाहे इरादा कितना भी नेक क्यों न हो, वह दर्द अब बस आने ही वाला है।

घटित होना स्व-पूर्ति करने वाला है।

बहस

दो उंगलियों के संपर्क का गहन मूल्यांकन-
संलयन तकनीक के लिए, निश्चित रूप से, आवश्यकता होगी
भावी, यादृच्छिक, नियंत्रित प्रयोग-
प्रोपाराकेन 0.5% (या टीएसी) अकेले, के लिए
उदाहरण के लिए, इसकी तुलना प्री-इंजेक्शन से की जा सकती है-
प्रोपाराकेन 0.5% (या टीएसी) के साथ एनेस्थीसिया।
भ्रम पैदा करने की तकनीक। हालाँकि, प्रारंभिक परिणाम,
इस प्रारंभिक रिपोर्ट की पुष्टि करता हूँ, क्योंकि मेरे पास
पाया गया कि जब इसे गंभीरता से लागू किया जाता है, तो
दो उंगलियों वाली विधि से शायद ही कभी यह संभव हो पाता है कि...
इंजेक्शन का हल्का सा एहसास। काफी हद तक
50 ऐसे मामले जिनमें इस तकनीक का इस्तेमाल किया गया है, उनमें से किसी में भी नहीं।
क्या रोगी ने कभी स्थानीय इंजेक्शन के बारे में बताया है?
घाव में एनेस्थेटिक डालने से दर्द कम होता है; विशाल मा-
अधिकांश लोगों को कुछ भी महसूस नहीं हुआ और वे आश्चर्यचकित रह गए।
यह जानना कि इंजेक्शन लगाया गया है। इस प्रकार,
जबकि उपलब्ध का सटीक तुलनात्मक अध्ययन
तकनीकें उपयोगी होंगी, इसमें कोई संदेह नहीं है।
दो उंगलियों वाली भ्रम पैदा करने की तकनीक का उपयोग
इससे बिना दर्द के घाव में इंजेक्शन लगाया जा सकता है।

शारीरिक उपचार के लिए सामान्य दृष्टिकोण
तनाव के कारण होने वाले लक्षण

कैरोल पी. हर्बर्ट, एम.डी., सीसीएफपी, एफसीएफपी

वैंकूवर, ब्रिटिश कोलंबिया

आत्म-सम्मोहन के प्रति एक उदार दृष्टिकोण
जो शारीरिक गतिविधियों के सकारात्मक अनुभवों पर जोर देता है।
मानसिक परिवर्तन नकारात्मक आत्म-परिभाषित करने का काम करते हैं।
छवि या पहले से भ्रमित करने वाले लक्षण।
सबसे पहले "लड़ो या भागो" की स्थिति का संक्षेप में वर्णन करें।
प्रतिक्रिया, फिर शारीरिक और भावनात्मक की तुलना करें-
विश्राम प्रतिक्रिया में परिवर्तन। मैं पूछता हूँ
रोगी को सुखद दृश्य चुनने के लिए या
श्रवण छवि के माध्यम से उसका ध्यान केंद्रित करना।

कुछ गहरी सांसें अंदर लें... और
बाहर... और सांस छोड़ते समय, एक अनुभूति पर ध्यान दें...
एक हाथ में शुरू होने वाला आरामदायक भारीपन
और बांह। अपने मन में दोहराएँ, 'मेरा हाथ और बांह।'

'आरामदायक रूप से भारी हैं,' कई बार। [विराम]
फिर अपना ध्यान दूसरे पर केंद्रित होने दें।
हाथ और बांह और दोहराएं, 'मेरा हाथ और बांह'
ये काफी भारी हैं। मेरे दोनों हाथ और
मेरी दोनों भुजाएँ आराम से भारी हैं।"

निचले स्तर के लिए भी यही सुझाव दिए गए हैं।
अंगों, अंत में, "हाथ और पैर, उंगलियां और
पैर, आराम से भारी। अंदर से शांति का अनुभव हो रहा है।

मैं “कोशिश करना” या “आराम करना” जैसे शब्दों का प्रयोग नहीं करता।
दरअसल, मैं मरीज से कहता हूं कि यह प्रशिक्षण है
“आराम करने के लिए ज्यादा कोशिश कैसे न करें।” मैं यहीं समाप्त करता हूँ।
रोगी को अभ्यास करने का सुझाव देकर व्यायाम कराएं।
5-10 मिनट, दिन में तीन बार, पूरी तरह से
जब तक सोने का समय न हो, तब तक शरीर को हिलाकर और सचेत करके।
बाहों को फैलाते हुए, गहरी साँस लेते हुए, और फिर
आंखें खोलना। मैं रोगी को प्रोत्साहित करता हूं कि वह दे।
अंतिम क्षण में सकारात्मक आत्म-सुझाव।
अभ्यास का।

मैं “गर्मी,” “दिल की धड़कन,” और “श्वसन” सिखाता हूँ।
अगले तीन हफ्तों में "शन" पर जोर देते हुए
आत्म-जागरूकता और सकारात्मकता की उत्साहवर्धक रिपोर्टें-
शारीरिक स्व के सक्रिय अनुभव। [देखें]
जेन्क्स, 1979)।

इस पद्धति में आधे घंटे की चार मुलाकातें शामिल हैं।
और यह पारिवारिक चिकित्सा कार्यालय में व्यावहारिक है।
सेटिंग। मैं इस दृष्टिकोण का उपयोग स्थितियों के लिए करता हूं।
अनिद्रा से लेकर माइग्रेन तक। मैं विशेष लक्षणों को एक साथ जोड़ सकता हूँ।
विशिष्ट लक्षणों के लिए विशिष्ट सुझाव, लेकिन
हमने पाया है कि इस सामान्य दृष्टिकोण के परिणामस्वरूप
कई लक्षणों का स्वतः ठीक हो जाना,
जो मरीज के लिए बहुत ही प्रभावशाली प्रतिक्रिया होती है।
अभ्यास जारी रखने के लिए। रोगी को अनुवर्ती जांच में देखा जाता है।
एक महीने और दो महीने तक, और फिर
नियमित चिकित्सा देखभाल के लिए डॉक्टरी दौरे पर जोर दिया गया।

सिम्फनी रूपक

मार्लीन ई. हंटर, एम.डी.

वैंकूवर, ब्रिटिश कोलंबिया, कनाडा

परिचय

यह उपमा स्पष्ट रूप से विशेष रूप से उपयुक्त है-
संगीत में रुचि रखने वाले विषय के लिए उपयुक्त है, लेकिन
इसे कई अन्य लोग भी सराह सकते हैं।
कई लाक्षणिक अवधारणाएँ हो सकती हैं
इस तरह के रूपक में शामिल, निर्भर करता है
रोगी की चिंताएँ और समस्याएँ: हार-

धन और कलह, समन्वय, पूर्वाभ्यास,
नेतृत्व करना और अनुसरण करना, एक दूसरे के साथ सहयोग करना
अन्य और विभिन्न भागों का महत्व
एक दूसरे के साथ, संतुलन, तालमेल और बेमेल,
बारीक समायोजन, वह स्वचालितता जो इसके बाद आती है
लंबे अभ्यास से लय बढ़ती है, आदि।
(संपादक)

सुझाव

कभी-कभी मुझे शरीर को एक
सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा। एक सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा
यह सुंदर संगीत बनाता है; लेकिन यह बना है
कई खंड हैं और प्रत्येक खंड से बना है

कई वाद्ययंत्र। जैसा कि आप जानते हैं, कभी-कभी एक
वाद्य यंत्र बेसुरा हो जाता है: वायलिन टूट सकता है
एक तार, या रीड में से किसी एक की आवश्यकता हो सकती है
साफ कर दिया गया। [कई संभावित समस्याएं हो सकती हैं।]
कुछ ऐसा करना होगा जिससे वह उपकरण...
मानसिक क्षमता फिर से सुंदर संगीत उत्पन्न कर सकती है। या
कभी-कभी, किसी रचना पर काम करते समय-
किसी पूरे अनुभाग को समस्या हो सकती है।
ताल के साथ या किसी कठिन कॉर्ड के साथ या
हार्मोनिक में गड़बड़ी हो सकती है, या टाइमिंग गलत हो सकती है।

लेकिन इस तथ्य के बावजूद कि एक उपकरण
ट्यूनिंग या मरम्मत की आवश्यकता है, या पूरी तरह से
इस सेक्शन को टाइमिंग पर काम करने की जरूरत हो सकती है या
ताल में कोई खराबी नहीं है।
ऑर्केस्ट्रा। [इसका मतलब यह है कि कुछ भी गलत नहीं है।]
उस व्यक्ति के साथ।] ऑर्केस्ट्रा अभी भी उतना ही मजबूत है
और पहले की तरह ही महत्वपूर्ण। बात बस इतनी सी है कि
उपकरण को ठीक करने की आवश्यकता है, या उस अनुभाग को।
उन्हें और अधिक अभ्यास करना होगा, और जब वे ऐसा कर लेंगे
तब ऑर्केस्ट्रा एक बार फिर सामंजस्यपूर्ण हो जाता है।
मधुर, लयबद्ध, स्वयं के अनुरूप।

खैर, शरीर कुछ ऐसा ही है। अगर हम सोचें
शरीर को कई "खंडों" से बना हुआ माना जाता है।
पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र
प्रणाली, प्रजनन प्रणाली, हृदय प्रणाली-
संवहनी तंत्र, मांसपेशीय तंत्र – ये सभी
प्रणालियाँ मिलकर उस संगीतमय संगीत का निर्माण करती हैं जो एक सिम्फनी है।
शरीर। और प्रत्येक प्रणाली के भीतर,
पाचन तंत्र में विभिन्न "उपकरण":
वहाँ दांत और मुंह हैं, और
भोजन नली, जहाँ से आप खाना निगलते हैं, और पेट
और पेट के अंतिम छोर पर स्थित स्फिंक्टर,
और आंत के विभिन्न भाग; और फिर
इसके अलावा यकृत जैसे सहायक अंग भी होते हैं।
[वर्णित प्रणाली को बदला जा सकता है]
रोगी के लक्षणों के अनुरूप।] और सभी
ये "उपकरण" मिलकर उस "अनुभाग" का निर्माण करते हैं।
ठीक उसी तरह जैसे अनुभागों में मौजूद वाद्ययंत्रों में होता है।
ऑर्केस्ट्रा।

इसलिए, हालांकि ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है
किसी एक खंड या किसी एक वाद्य यंत्र के लिए, फिर भी प्रतीक-
बनावटी—शरीर—फिर भी अद्भुत है, और अभी भी
इसमें खूबसूरत संगीत बनाने की पूरी क्षमता है।
सिक.

अपने मन में सोचें, "मेरा शरीर एक प्रतीक की तरह है..."
"नकली"—और अद्भुत लय का अनुभव करें
आपका शरीर अपनी विशेष लय में धीरे-धीरे स्पंदित हो रहा है
आपके भीतर धड़कन महसूस हो रही है, और सामंजस्य बहाल हो रहा है।

उपचार संबंधी चित्र

मार्लीन ई. हंटर, एम.डी.

वैंकूवर, ब्रिटिश कोलंबिया, कनाडा

परिचय एवं संकेत

डॉ. हंटर के सुझाव स्वास्थ्य लाभ में सहायक हो सकते हैं।
मनोदैहिक विकारों में (जैसे, अल्सर,
कोलाइटिस) या दुर्घटनाओं या सर्जरी के बाद।
अंतिम खंड उन छवियों का वर्णन करते हैं जो सुझाव दे सकती हैं-
उन रोगियों के लिए उपयोग करने का सुझाव दिया गया है जिनकी स्थिति सबसे स्पष्ट है
कल्पना क्षमता दृश्य, श्रवण या
गतिकी। (संपादक)

सुझाव

पेड़-पौधों और जानवरों में सभी जीवित प्राणी
दुनिया में एक बात समान है: सभी के पास है
उनके भीतर, सबसे अविश्वसनीय क्षमता मौजूद है।
ठीक हो जाओ। अगर आप बस एक घायल व्यक्ति के बारे में सोचें।
जानवर हो या क्षतिग्रस्त पौधा, आप इसकी पुष्टि कर सकते हैं।
वह कथन आप स्वयं के लिए। पशु—मनुष्य
इसमें शामिल हैं— घावों और बीमारियों से उबरना;
पौधा नए पत्ते या शाखाएँ उगाता है, और
कभी-कभी तो निशान भी रह जाते हैं जो उस व्यक्ति को याद दिलाते हैं।
वह सर्वर जो कभी घायल हुआ था। [सार्वभौमिकता]
ठीक होने की क्षमता के बारे में।]

आपमें भी यह अद्भुत क्षमता है।
उनमें भी यह चमत्कारी उपचार शक्ति मौजूद है।
आप।

[समाधि की गहरी अवस्था में जाने का निमंत्रण।] आगे बढ़ें
अब, अपने भीतर गहराई में: बिल्कुल केंद्र में
स्वयं को, उस उपचार ऊर्जा के स्रोत से जोड़ें
अपने भीतर। उस स्रोत तक जाओ।
उपचारक ऊर्जा; उस ऊर्जा के प्रति जागरूक रहें।

यह आपके भीतर के केंद्र से आता है। इकट्ठा करें
उस ऊर्जा को बढ़ाएं और उसे अपने शरीर के उस हिस्से की ओर निर्देशित करें।
शरीर जहां आप सहज रूप से जानते हैं कि यह होना चाहिए
निर्देशित! [आप अपनी अंतरात्मा पर भरोसा कर सकते हैं।]

हममें से प्रत्येक की अपनी-अपनी व्यक्तिगत विशेषताएँ होती हैं।
उस ऊर्जा की अवधारणा। [हर किसी की अवधारणा है]
उनके लिए सही है।] मेरे लिए, यह प्रकाश का स्रोत है –
सूर्य के समान, उपचार करने वाले प्रकाश का एक स्रोत, एक प्रकाश
जिसे शरीर के उस हिस्से की ओर निर्देशित किया जा सकता है
जिसे उपचार की आवश्यकता है, और उस हिस्से को भर दें
शरीर अपनी उपचारकारी चमक से परिपूर्ण है। यह एक सुनहरा रंग है।

प्रकाश, जो बीमार को घेरता है और उसे नहलाता है या
शरीर के घायल हिस्से का उपचार
सुनहरी ऊर्जा।

अपने लिए सही अर्थ की अपनी स्वयं की अवधारणा खोजें
उपचार करने वाली ऊर्जा मौजूद है। इसे अपने भीतर गहराई में खोजें, और
इसे सीधे वहीं पहुंचाएं जहां आपके शरीर को इसकी आवश्यकता है।

अब उस उपचार को महसूस करो, जानो जो पहले से ही मौजूद है।
इसकी शुरुआत आपके भीतर से होती है। आप इसे वास्तव में महसूस कर सकते हैं।
वह उपचार। बिल्कुल सही। उस ऊर्जा को निर्देशित करें।
अपने शरीर के माध्यम से, जहाँ कहीं भी आप सहज रूप से महसूस करते हैं
यह जानना कि इसकी आवश्यकता है - यह जानते हुए कि आपको शायद इसकी आवश्यकता भी हो सकती है
अपने शरीर के उस हिस्से को देखकर आश्चर्यचकित हो जाओ जिसे आप
सहज रूप से चुना है! [सकारात्मक सुझाव]
उपचार।] लेकिन यह भी जानते हुए कि उप-
चेतन मन में इससे कहीं अधिक जानकारी होती है।
चेतन मन की तुलना में अवचेतन मन में अधिक क्षमता होती है।
मन को शायद पता हो कि किसी अन्य भाग
शरीर, उस जगह से अलग है जहाँ आपकी चेतना होती है।
मन में यह विचार आया होगा कि शायद इसकी आवश्यकता हो सकती है।
पहले उपचार शुरू करें। अपने अवचेतन मन पर भरोसा रखें।
उस ऊर्जा को सही दिशा में लगाएं; अपनी सहज प्रतिक्रिया पर भरोसा करें।
लेकिन आम तौर पर अवचेतन मन को ही काम करने देना बेहतर होता है।
वह स्वयं ही ऐसा कर देगा।]

अब अपनी अद्भुत, रचनात्मक कल्पना को उड़ान दें-
अपने मन में एक छवि बनाएं,
आपके शरीर का वह बीमार या घायल हिस्सा क्या है?
जैसे–यह कैसा दिखता है, या कैसा महसूस होता है (काइनेटिक्स-
(स्पर्श या स्पर्श के माध्यम से), या वास्तव में ध्वनियों के माध्यम से भी।
जैसे–बेमेल, कर्कश, खुरदुरा, एक कर्कश
शायद ध्वनिपूर्ण, या पतली और कर्कश, जिसमें बहुत कम हो।
पदार्थ। [महत्व पर जोर देते हुए]
आत्मविश्वास।]

सभी इंद्रियों का उपयोग करके छवियों का निर्माण;
छवियों का व्यक्तिगत महत्व होना आवश्यक है तभी वे प्रभावी हो सकती हैं।
प्रभावी।] यह छवि चित्रात्मक हो सकती है, मानो आप
शरीर रचना विज्ञान की किताब देख रहे थे; या तीन
इसके आयाम किसी मूर्ति के समान हो सकते हैं।
पूरी तरह से प्रतीकात्मक या चित्रात्मक हो सकता है। अपना स्वयं का प्रयोग करें।

किसी ऐसी छवि को गढ़ने की प्रतिभा जो अर्थपूर्ण हो
आप।

अपनी सभी इंद्रियों का उपयोग करते हुए...
उस छवि की नकल करें। उस छवि को सभी चीजों से भरें।
जितना हो सके विस्तार से बताएं—जो आप देखते हैं, सुनते हैं,
महसूस करना, छूना, चखना, सूंघना। रंग याद रखना, और
ताकत।

फिर उस छवि को अपने आंतरिक चेतना में स्थापित करें-
एक तरफ, नेस। अब, दूसरी तरफ बनाना शुरू करें।
यह चित्र उपचार और स्वास्थ्य लाभ का है।

पुनर्प्राप्ति का अनुभव। यह उस छवि को दर्शाता है जो आपके
शरीर ऐसा होगा—ऐसा दिखेगा, ऐसा महसूस होगा,
ऐसा लगता है जैसे आप फिर से स्वस्थ हो गए हों; बहाल करना
अपने शरीर में सामंजस्य और शक्ति का संचार करें। सभी जानकारी भरें।
वह अद्भुत विवरण, चाहे वह किसी भी प्रकार का हो
यह तस्वीर आपके लिए सही है, यह याद रखते हुए कि
छवि यथार्थवादी या प्रतीकात्मक हो सकती है, दो- या दो-
त्रि-आयामी, जो कुछ भी आप सहज रूप से महसूस करते हैं
यह जानना आपके आत्मबोध की गहराई के अनुरूप है।
[अहंकार को मजबूत करना।]

इस छवि को पिछली छवि के बगल में रखें। आपका
अब काम बहुत सरल हो जाता है: आपको बस इतना करना है
पहली छवि को दूसरी छवि में रूपांतरित करना।
[सफलता की सरल अपेक्षा।]

कुछ लोग इसे इसी तरह से करना पसंद करते हैं।
उन छोटी-छोटी तस्वीरों को खंगालने के लिए
कॉमिक पुस्तकों के ऊपरी कोनों को पलटना
पन्ने जल्दी-जल्दी पलटें ताकि कार्टून दिखाई दें
कुछ लोग वीडियो या फिल्म बनाना पसंद करते हैं।
प्रक्रिया; कुछ लोग तुरंत चित्र बना लेते हैं—
एक तरह से अल्पकालिक लक्ष्य; कुछ लोग बस महसूस करते हैं
एक का दूसरे में विकास। [कारण]
कल्पना।]

हर दिन अपने स्वयं के सम्मोहन में, सुदृढ़ करें
यह उपचार संबंधी चित्र। आप जितनी बार इसका उपयोग करेंगे।
ऐसा करने से आपका संदेश उतना ही सशक्त होगा।
अपने अवचेतन मन को देना और फिर
आपका शरीर: मैं ठीक हो सकता हूँ: मैं ठीक हूँ-
स्वास्थ्य लाभ की राह पर आगे बढ़ने के लिए तैयार!
[चित्रों के माध्यम से पुष्टिकरण।]

उपचार संबंधी चित्र - अन्य
तकनीकें

1. कोकोर। एक अन्य प्रकार की छवि में रंग का उपयोग किया जाता है।
व्यापक रूप से और इसे प्राथमिकता देता है। कुछ लोग
अपनी कल्पनाओं में एक चित्र बनाएं—एक चित्र
बीमारी और रोग के रंगों में। उपचार
इसलिए, बिंब निर्माण में एक नई तस्वीर चित्रित करना शामिल है।
स्वास्थ्य के रंगों का उपयोग करके, या उन्हें बदलने में

मानसिक दृष्टि में मौजूद चित्र, जैसे कि स्वस्थ हो रहा व्यक्ति।
इसके बाद चेतना और उपचार की प्रक्रिया शुरू होती है।

एक भिन्नता रंगों को सीधे तौर पर समझने में है–
घाव या बीमारी के विभिन्न रंग और भाव
स्वास्थ्य–विभिन्न पैटर्नों में घूमता हुआ;
धीरे-धीरे रंग बदलते हैं और आपस में मिल जाते हैं।
पूर्ण स्वास्थ्य लाभ के जीवंत रंग। व्यक्ति सोचता है कि

चिकित्सा संबंधी विकारों के साथ सम्मोहन 241

इस प्रकार की कलात्मक कल्पना के साथ-
इच्छुक (जरूरी नहीं कि कलाकार हों)।

2. संगीत। उन लोगों के लिए जो श्रवण बिम्बों का उपयोग करते हैं।
अधिक व्यापक रूप से, संगीत का उपयोग बहुत अच्छे तरीके से किया जा सकता है।
लाभ। बीमारी का संगीत प्रति- हो सकता है।
प्रत्येक विषय को अटपटा और असंगत माना जाता है।
इस बारे में उनके अपने विचार होंगे; कई
वे (अपने अंतर्मन से) एक विशिष्ट रचना सुनेंगे
ऐसा संगीत जो उनकी व्याख्या के अनुरूप हो।
संगीत अचानक या धीरे-धीरे बदल सकता है, "लेट-
इसे होने देना" या जानबूझकर किसी को समाप्त करना और
एक और शुरुआत।

दर्द जिसे श्रवण के माध्यम से महसूस किया जा सकता है –
उदाहरण के लिए, धड़कन–इस प्रकार परिवर्तित हो सकती है।
दर्द की छवि को संगीत के रूप में बदलना
बदलाव। व्यक्तिगत रूप से, मैंने बहुत बदलाव किए हैं।
धातु (टूटे हुए स्नायुबंधन के साथ दर्द करता टखना)
मोजार्ट के ओपेरा में बड़ी सफलता के साथ! इसी तरह,
बीमारी के संगीतमय निरूपण में बदलाव आ सकता है।
स्वास्थ्य और सुख के लिए। ये संगीतमय
रूपकों को अक्सर प्रयोग किए जाने वाले शब्दों के साथ जोड़ा जा सकता है।
सामंजस्य, लय, आदि जैसे शब्दों का प्रयोग-
ट्यूनिंग, टेम्पो, आदि। [सिम्फनी भी देखें]
ऊपर दिया गया रूपक।

3. हवा, हल्की-हल्की हवा। एक कोमल हवा का चित्र
बीमारी को दूर भगाते हुए, शक्ति और आशा प्रदान करते हुए
अच्छा महसूस होना बहुत सुखद है। एक चुस्त
बीमारी को दूर भगाने वाली हवा अधिक सक्रिय है और
कुछ लोगों के लिए स्फूर्तिदायक।

वैकल्पिक रूप से, तूफान की अवधारणा, यहां तक कि
भयंकर आंधी, जैसे कि भयावह या विनाशकारी
बीमारी धीरे-धीरे एक गर्म, सुकून देने वाली हवा में बदल रही है।
शांति और सुकून लाने वाला, कुछ का वर्णन कर सकता है
मरीजों की स्थिति को और अधिक स्पष्ट रूप से दर्शाने के लिए।

4. उपचारक जल। यह लाक्षणिक रूप से हो सकता है,
किसी जादुई कुंड में तैरना या खुद को उसमें डुबो देना
किसी प्रकार के उपचार करने वाले जल में। हम कभी-कभी
"पानी का आनंद लेने" की बात, स्पा या किसी अन्य स्थान के संदर्भ में की जाती है।

स्वास्थ्य रिसॉर्ट। उस स्थिति में उपचार करने वाला पानी है
"अंदर" लिया गया है, न कि "बाहर" ।

उपचार करने वाले जल का भी कुछ संदर्भ है।
गर्भ की सुरक्षा, गर्म वातावरण में तैरना
गर्भनाल द्रव। बपतिस्मा या होने से संबंध।
"पुनर्जन्म" एक और संभावना है जिस पर विचार किया जा सकता है।
कुछ रोगियों के साथ। जाहिर है, कोई भी चुनता है

रूपक को बहुत सावधानी से। एक अच्छा इतिहास वह है जो
सबसे पहले आवश्यक है संबंध, उसके बाद दूसरा सबसे महत्वपूर्ण पहलू है तालमेल।

उपचार संबंधी बिंबों में अनंत विविधताएं हैं।
अपनी रचनात्मक कल्पना का उपयोग करके प्रस्तुत करें
आपके मरीजों के लिए बेहतरीन विकल्प।

सुझावों के साथ
स्व - प्रतिरक्षी रोग

जेफरी ऑरबैक, पीएच.डी.

लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया

संकेत

रुमेटीइड गठिया जैसी स्वप्रतिरक्षित बीमारियों में-
गठिया और ल्यूपस में, प्रतिरक्षा प्रणाली हमला करती है
शरीर—जोड़, आंतरिक अंग या त्वचा।
इसके परिणामस्वरूप, प्रतिरक्षा प्रणाली गलत दिशा में निर्देशित होती है या
“भ्रमित।” सम्मोहन चिकित्सा से मदद मिल सकती है
स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के कामकाज को बढ़ावा देना,
जहां केवल विदेशी आक्रमणकारी या उत्परिवर्तित कोशिकाएं ही मौजूद होती हैं
हमला किया गया। एक सामान्य समझ कि कैसे
ऑटोइम्यून बीमारियों के ऑपरेशन सहायक होंगे
मरीज की तस्वीरें, और कभी-कभी उन चीजों की तस्वीरें जो...
रोग प्रक्रिया और प्रतिरक्षा प्रणाली का स्वरूप
इससे आंतरिक परिवर्तनों को सुगम बनाने में मदद मिलेगी।
जो उपचार या रोगमुक्ति के लिए आवश्यक हैं।

सुझाव

अपनी छवि को बहुत अधिक विकसित होने दें,
बहुत छोटा। अपनी उपचार यात्रा शुरू करें
खुद को धीरे-धीरे छोटा होते हुए देखना
जब तक तुम पानी की एक बूंद जितने छोटे न हो जाओ, और फिसल जाओ
अपने मुंह के रास्ते अपने अंदर और नीचे
अपने गले को। फिर खुद को और भी सिकोड़ने दें।
तब तक छोटे होते जाओ जब तक कि तुम उससे बहुत बड़े न हो जाओ।
एकल कोशिका, लेकिन एक मजबूत और द्वारा पूरी तरह से संरक्षित
अपने चारों ओर एक पारदर्शी बुलबुला बनाएं। फिर उसमें प्रवेश करें।
आपके रक्तप्रवाह में जाकर ऐसे क्षेत्र में यात्रा करें जो

उपचार की आवश्यकता है। [विराम] आपको क्या दिखाई देता है?
[विराम] एक बहुत ही सुरक्षित स्थान से, आप
आप अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली की कार्यप्रणाली का अवलोकन कर सकते हैं।
आपकी श्वेत रक्त कोशिकाएं क्या कर रही हैं? [विराम]
यदि कोई श्वेत रक्त कोशिकाएं किसी हिस्से को परेशान कर रही हैं

विदेशी शक्तियों को वश में करने के बजाय आपका शरीर
आक्रमणकारी हों या उत्परिवर्तित कोशिकाएं, उन्हें शिक्षा की आवश्यकता होगी।
में।

आप अपने साथ बातचीत करना चाह सकते हैं
प्रतिरक्षा प्रणाली। "आप हमला क्यों कर रहे हैं?"
मैं?... चलो शांति से रहें। ... हम क्या करें?
सद्भाव से रहने के लिए क्या करना होगा?

अपने सुरक्षित स्थान से संदेश भेजें
एक बुद्धिमान, अनुभवी और स्वस्थ श्वेत रक्त वाले व्यक्ति के लिए
वह कोशिका जो महत्व को समझती है
जोड़ों, अंगों या त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। इसे देखें।
बुद्धिमान वृद्ध कोशिका गुमराह लोगों को प्रभावी ढंग से समझाती है
कोशिकाएं यह कैसे पहचानें कि किन पर हमला नहीं करना है।
[विराम] प्रतिरक्षा प्रणाली को किसी भी चीज़ को छोड़ते हुए देखें
शांति काल में क्षतिग्रस्त क्षेत्रों की निगरानी करें, और समय के साथ-साथ देखते रहें।
लैप्स फोटोग्राफी, उन क्षेत्रों में उपचार कार्य-
पूरी तरह से, और फिर उस हिस्से का उपयोग करते हुए खुद को देखें।
अपने शरीर को प्रभावी ढंग से और आनंदपूर्वक संतुष्ट करें।

लंबे समय तक सम्मोहन में मनोदैहिक चिकित्सा

कज़ुया कुरियामा, एम.डी.

जापान

परिचय

लंबे समय तक चलने वाली या विलंबित सम्मोहन चिकित्सा विधि नहीं है।
व्यापक पाठ्यपुस्तकों में भी इसका उल्लेख किया गया है।
सम्मोहन। इसलिए, हालांकि केवल
इस दृष्टिकोण के साथ सीमित प्रयोग किए गए हैं।
(क्रैटोचविल, 1970; कुरियामा, 1968; और दो
जर्मनी से गैर-अंग्रेजी प्रकाशन और
(चेकोस्लोवाकिया) इसे इसमें शामिल किया जा रहा है
एक अनूठा उपचार विकल्प पेश करने के लिए मात्रा
आगे की जांच के योग्य। संभवतः
इस पद्धति के लिए प्रासंगिक अध्ययन निम्नलिखित हैं:
बरबाज़ और बरबाज़ (उदाहरण के लिए, 1989), जो अंदर थे
कई रिपोर्टों में इस क्षमता का दस्तावेजीकरण किया गया है।
कुछ ही बार में सम्मोहन के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है
आराम के घंटे: सीमित पर्यावरणीय उत्तेजना-

इलुलेशन थेरेपी। ये परिणाम बताते हैं कि
कुरियामा का दृष्टिकोण, कम से कम, en- हो सकता है
सुझावों के प्रति प्रतिक्रियाशीलता बढ़ जाती है।
कुरियामा के दृष्टिकोण में भी समानताएं हैं।
और दिवंगत डॉ. की स्वतंत्र पद्धति।
अध्याय 6 में ऐन्सली मेयर्स की समीक्षा की गई है। (संपादक)

सिद्धांत, तकनीक, संकेत,
और मतभेद

यह विधि निम्नलिखित पर आधारित है-
मान्यताएँ:

1. मानव शरीर में स्वतःस्फूर्तता पाई जाती है।
वह उपचार शक्ति जिससे पुनर्स्थापित किया जा सके
स्वस्थ मन और शरीर।

2. तथाकथित सम्मोहनकारी समाधि का उद्देश्य है
उपचार शक्ति को बढ़ाने के कार्य
जीव।

3. विशेष रूप से लंबे समय तक चलने वाली सम्मोहन अवस्था में, स्वयं-
पुनर्प्राप्ति बल को सुदृढ़ किया जाता है और या-
जीव मन के तनावों से मुक्त हो जाता है
और शरीर आंतरिक तनाव के कारण प्रभावित होता है।
और बाहरी दुनिया, और इसे बहाल करने में मदद मिलती है
स्वास्थ्य।

4. लंबे समय तक सम्मोहन की स्थिति रोगी को उत्तेजित करती है।
चिकित्सीय उपचार को स्वीकार करने का दृष्टिकोण विकसित करना
सुझाव और परिकल्पना जैसे दृष्टिकोण-
कामकाजी संबंधों पर ध्यान दें और प्रतिक्रिया दें।
उन्हें एक सक्रिय और स्व-नियमित व्यक्ति के रूप में विकसित करना।
नीचे।

5. पहली मान्यता हमारी बुनियादी बातों को पूर्वकल्पित करती है।
मानव शरीर में विश्वास। यह विश्वास
किसी भी चिकित्सीय प्रयास का मूल आधार यही होता है, चाहे वह किसी भी प्रकार का हो।
शारीरिक या मनोवैज्ञानिक विकार।
दूसरी धारणा ना को सामने लाती है-
समाधि की अवस्था। चिकित्सकीय रूप से कहें तो, हम प्रवेश करते हैं-
कई मामलों में तथाकथित
समाधि की अवस्था में प्रबल चिकित्सीय प्रभाव दिखाई देता है।
मानव शरीर पर प्रभाव। उदाहरण के लिए,
कई मामलों में मात्र सम्मोहन की अवस्था में प्रवेश करना ही पर्याप्त होता है।
उल्लेखनीय सुधार ला सकता है या इससे भी अधिक
या लक्षणों का कम गायब होना
कोई भी चिकित्सीय सुझाव या व्याख्या-
दिए जा रहे निर्देशों का पालन करना। अक्सर बस किसी स्थिति में होना।
समाधि की अवस्था अत्यंत चिकित्सीय प्रतीत होती है।

जैसा कि तीसरी और चौथी धारणा में कहा गया है,
लंबे समय तक सम्मोहन की स्थिति में, जो रोगी को उसी अवस्था में रखता है।
उत्तेजनाओं और व्यवधानों से दूर
बाहरी दुनिया से दूरी बनाता है और तनाव को दूर करता है।

गलत शिक्षा से उत्पन्न अवस्था, अंतर्निहित
स्वयं को पुनः प्राप्त करने की शक्ति और इसके प्रभाव
समाधि की अवस्था इष्टतम स्तर तक बढ़ जाएगी।
साथ ही, सुरक्षा और संतुष्टि की भावनाएँ भी।

जो इस तथ्य से उत्पन्न होते हैं कि रोगी
अच्छी तरह से और लंबे समय तक इलाज करने से और अधिक लाभ होता है।
अनुकूल परिणाम।

विधि। रोगी को बेहोश करने के बाद
साधारण आगमनात्मक तकनीक द्वारा गहरी सम्मोहन अवस्था में ले जाना।
तकनीकों के लिए, निम्नलिखित विधियाँ उपयुक्त हैं।

1. अल्पकालिक दीर्घकालीन सम्मोहन: बनाए रखें
दो या तीन घंटे तक समाधि की अवस्था में रहना।

2. रात भर चलने वाली सम्मोहन अवस्था: सम्मोहन करना
मरीज को रात में ले जाकर समाधि की अवस्था में बनाए रखें।
जिससे वह स्वाभाविक नींद में चला जाता है, जब तक
अगली सुबह जब वह उठता है
चेहरा धोने के बाद सम्मोहन से बाहर।

3. पूरे दिन चलने वाली सम्मोहन अवस्था: इसे बनाए रखें
दूसरे दिन यथासंभव लंबे समय तक समाधि की अवस्था में रहें।
उपरोक्त पूरी रात की सम्मोहन प्रक्रिया के बाद।

4. दीर्घकालिक सम्मोहन: बनाए रखें
दिन भर समाधि की अवस्था में रहना, और तो और,
इसे तब तक सुरक्षित रखें जब तक विषय चाहे; कि
जब तक उसे यह विश्वास नहीं हो जाता कि वह फिर से लौट आएगा...
आवरण। यदि आवश्यक हो, तो समाधि की अवस्था को नियंत्रित किया जाना चाहिए।
यह सिलसिला कुछ दिनों तक या कई दिनों तक भी जारी रहा।
सप्ताह।

विधि 1 कुछ भर्ती मरीजों पर लागू की जाती है और
रोगी को लेटने देकर बाह्य रोगी उपचार किया जाता है।
बिस्तर पर लेट जाएं या आराम कुर्सी पर आराम से बैठ जाएं। कुछ
थेरेपी से मरीज बेहतर तरीके से आराम महसूस करते हैं।
इतनी नज़दीक से पिस्ट करें कि सुनाई दे। बाकी लोग ऐसा नहीं करते।
जब तक चिकित्सक उनकी मदद करने के लिए उनसे मिलने नहीं जाता, तब तक स्थिति ठीक है।
कभी-कभी समाधि की अवस्था को और मजबूत करें। दूसरा
विधियों (विधियाँ 2-4) को केवल पर लागू किया जाता है
अस्पताल में भर्ती मरीजों के लिए। विधि 2 सबसे कारगर साबित हुई है।
व्यावहारिक और प्रभावी, जाहिर तौर पर इसलिए क्योंकि
दिन के समय के शोर से मरीज परेशान नहीं होते हैं या
आगंतुक। विधि 3 के संबंध में, यह महत्वपूर्ण है
ऐसे कारकों को ध्यान में रखना जैसे कि
रोगी की आदतों और व्यक्तित्व लक्षणों के आधार पर
समाधि की अवस्था को लय के अनुसार बनाए रखें
उसका जीवन। विधि 4 विशिष्ट परिस्थितियों के लिए है और
इसके लिए बहुत सावधानीपूर्वक तैयारी की आवश्यकता होती है।

जब व्यक्ति को समर्थक गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रेरित किया जाता है-
लंबे समय तक सम्मोहन के लिए, चिकित्सक को एक
यह कैसा होता है, इसका विस्तृत विवरण
समाधि की अवस्था में; अर्थात्, कोई खतरा नहीं होता।
जो भी हो, वह पानी या चाय पी सकता है, जा सकता है।
बाथरूम जाएं और कोई अन्य आवश्यक कार्य करें।

सम्मोहन के तहत होने वाली चीजें। साथ ही, पर्यावरण
हेरफेर की व्यवस्था इस प्रकार की जानी चाहिए कि
उपचार के दौरान कोई आगंतुक नहीं होना चाहिए।
सुझाव का एक उदाहरण निम्नलिखित है-
सकारात्मक शब्द:

अब से तुम बिस्तर पर सम्मोहित अवस्था में रहोगे।
काफी देर से। आप अपने बिस्तर पर लेटे हुए हैं।
मन और शरीर इतने शांत और आरामदायक। अगर आप
अगर आपको बाथरूम जाना हो या पानी पीना हो, तो आप
सम्मोहन की अवस्था में ऐसा करने में कोई परेशानी नहीं होती। और उसके बाद
बिस्तर पर वापस आते ही आप स्वतः ही एक अवस्था में चले जाएंगे।
सम्मोहन की वह अवस्था जो आपकी तुलना में कहीं अधिक गहरी होती है।
बिस्तर से उठ गया। तुम इतने आराम से हो कि तुम उठ जाओगे।
आपको कभी ऐसा महसूस नहीं होगा कि आप सम्मोहन से जागे हैं, बल्कि ऐसा लगेगा कि आप सम्मोहन से जागे हैं।
कि आप गहन सम्मोहन में जाना चाहते हैं।

यदि अस्पताल में भर्ती मरीजों को रात में सम्मोहित किया जाना है,
निम्नलिखित सुझावों को शामिल करने की आवश्यकता है।

आप कुछ समय के लिए सम्मोहन की अवस्था में रहेंगे, और फिर,
आप धीरे-धीरे गहरी नींद में डूबते चले जाएंगे।
तुम कल सुबह तक कभी नहीं जागोगे।
आप सम्मोहन से तभी जागेंगे जब आप
आपने अपना चेहरा धो लिया है। उस समय, आपका सिर
सब कुछ साफ हो जाएगा और आपको बहुत अच्छा लगेगा। आपको आनंद आएगा।
नाश्ता बहुत अच्छा होता है।

इसके अलावा, किसी विशेष परिस्थिति के आधार पर-
उचित सुझाव या समर्थन की आवश्यकता है।
दिया गया।

रोगों के प्रकार और उपचार के परिणाम। प्रो-
लंबे समय तक सम्मोहन का उपयोग मुख्य रूप से निम्नलिखित के लिए किया जा सकता है:
निम्नलिखित दो स्थितियाँ: (क) ऐसे मामले जिनसे
प्रो- का उपयोग करके अनुकूल परिणाम की उम्मीद है।
(ख) लंबे समय तक सम्मोहन, और/या (ख) जब उपचार
गतिरोध की स्थिति उत्पन्न हो गई है और आगे कोई प्रगति संभव नहीं है।
रोगी की स्थिति में सुधार होने के बाद, प्रमाण प्रस्तुत किया जाता है।
सामान्य सम्मोहन चिकित्सा द्वारा एक निश्चित चरण तक पहुंचा जा सकता है।

उपचार के परिणाम: ब्रोंकाइटिस के आठ मामलों में...
चियल अस्थमा के गंभीर दौरे पड़ते थे।
कई वर्षों तक हर दिन बिना किसी उल्लेखनीय बदलाव के
विभिन्न प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों से सुधार
इलाज के दौरान उन्हें अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। पाँच

उनमें से, स्टेरॉयड हार्मोन के लगातार उपयोगकर्ता,
वे इससे मुक्त होने में सक्षम थे।
अपेक्षाकृत कम समय।

कुछ मामलों में, केवल मरीजों को अस्पताल में रखकर ही
कई घंटों तक तथाकथित समाधि की अवस्था बनी रही।

244 सम्मोहनीय सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

सुधार देखा गया। अन्य मामलों में, थेर-
उचित सुझावों से चिकित्सीय प्रभाव को और बल मिला।
उपचार के दौरान किसी भी स्थिति में।
इस दर पर, लेखक उल्लेखनीय अवलोकन करने में सक्षम था।
जिन मरीजों में सुधार हुआ था, उनमें से कई की स्थिति में सुधार हुआ था।
औषधीय उपचार या मानक उपचार के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं मिली
सम्मोहन चिकित्सा।

संकेत और निषेध। यह विधि
यह उन सभी मामलों पर लागू होता है जहां सम्मोहन चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है।
संकेत दिया गया है। हालाँकि, यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण प्रतीत होता है।
निम्नलिखित मामलों में उपयोग करें।

1. ब्रोंकियल अस्थमा, अंग तंत्रिका रोग और चिंता-
जीवन तंत्रिकाविकृति, जो हर बार होने वाले हमलों का कारण बनती है
दिन के दौरान, विशेषकर रात के समय।

2. एनजाइना पेक्टोरिस, पेट में पुराना अल्सर
जिसमें कोई तात्कालिक मनोवैज्ञानिक कारक नहीं हैं
पता लगाने योग्य, और जहां एक अच्छा संतुलन
मन और शरीर एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते प्रतीत होते हैं।
अनुकूल परिणाम लाने में वर्तमान भूमिका
चिकित्सीय परिणाम।

3. दीर्घकालिक चिंता या तनाव के मामले, और
जिनके मनोदैहिक लक्षण हैं
जारी रखा।

4. ऐसे मामले जहां किसी प्रभाव की उम्मीद नहीं की जा सकती
दवा से उपचार या सामान्य सम्मोहन चिकित्सा।

आगे के सुझावों के लिए
दीर्घकालीन सम्मोहन को सुगम बनाना

स्टैनिस्लाव क्रैटोचविल, पीएच.डी.

निम्नलिखित सुझाव दिए गए थे
सम्मोहन प्रेरण के बाद विषय, गहराई से-
सम्मोहनकारी पदार्थों के उत्पादन और विभिन्न प्रकार के सम्मोहनकारी पदार्थों के उत्पादन में योगदान।
घटनाएँ। (संपादक)

1. जब तक मैं दोहरा न दूं, आप सम्मोहन की अवस्था में रहेंगे।

तीन बार "शून्य" शब्द। आप नहीं कर सकते
इसके बिना अपनी सामान्य स्थिति में लौटें
संकेत। दूसरा व्यक्ति सक्षम होगा
आपको केवल आपकी सामान्य स्थिति में वापस लाने के द्वारा ही
इस शब्द को दस बार दोहराना।

2. आप सम्मोहन की स्थिति में व्यवहार करेंगे और जीवन व्यतीत करेंगे।
उसी तरह से व्यवहार करें जैसे कि आप वहां नहीं थे
सम्मोहन। आप अपनी गतिविधियों में व्यस्त रहेंगे।

रोजमर्रा की गतिविधियाँ, अन्य लोगों से बातचीत करना, खाना खाना
और रात को सामान्य रूप से सोएं, ताकि किसी को भी
आपमें कुछ भी अजीब ढूंढ पाएंगे
व्यवहार; आपको किसी भी बात का पता नहीं चलेगा
परिवर्तन भी नहीं।

3. मेरे साथ आप काफी खुलकर बात कर पाएंगे।
सामान्य तौर पर भी। मेरे शब्दों का आप पर असर होगा।
यह एक प्रत्यक्ष आदेश के रूप में तभी लागू होगा जब मैं इसे बदलूंगा।
मेरी आवाज की तीव्रता, यानी अगर मैं फुसफुसाऊं या
सामान्य से अधिक जोर से बोलो।

4. जब तक आप सम्मोहन की अवस्था में रहेंगे, तब तक आप
समय पर दिशा-निर्देश नहीं मिल पाएंगे। आपको जवाब देना होगा।
तिथि से संबंधित प्रत्येक प्रश्न के द्वारा
उत्तर दें "1 जनवरी," इस बात से आश्वस्त होकर कि
यह सच है। यही एकमात्र तारीख है जो आपको पता है।
इस क्षण से, आप अपनी सम्मोहन अवस्था में हैं।

संवहनी नियंत्रण के माध्यम से सम्मोहन

एमिल जी. बिशाय, एम.डी., और
चिंगमुह ली, एम.डी.

टोरेंस, कैलिफोर्निया

परिचय

निम्नलिखित सुझावों को सफलतापूर्वक लागू किया गया-
एक अध्ययन (बिशाय और ली, 1984) में पूरी तरह से यह पाया गया कि
क्षेत्रीय रक्त में कमी दर्ज की गई
उत्पादन के माध्यम से हाथों तक प्रवाह
हिप्नोएनेस्थीसिया। इसी तरह के सुझाव सहायक हो सकते हैं-
शरीर के अन्य भागों में संवहनी नियंत्रण को नियंत्रित करना।
(संपादक)

सुझाव

[शिथिलता का उपयोग करके प्रेरण के बाद, इम्-
और गहराई बढ़ाने के लिए 20 सीढ़ियों वाली सीढ़ी:]

अब आप इतने गहरे आराम की स्थिति में हैं कि आपका पूरा शरीर
शरीर बहुत आरामदेह और बहुत भारी महसूस हो रहा है।
आप इतने आराम से थे कि आपने भुगतान नहीं किया।
इस बात पर ध्यान दें कि आप अपने बाएं हाथ को महसूस कर सकते हैं
हाथ भारी होता जा रहा है। आप इसे महसूस कर सकते हैं।
यह आपकी बाईं जांघ पर दबाव डाल रहा है... और आप ऐसा नहीं कर सकते।
इसे हिलाओ भी। अपने दाहिने हाथ को भी उसी समय हिलाओ।
समय ऐसा लग रहा है जैसे उसे ऊपर की ओर खींचा जा रहा हो...

अगर उसमें हीलियम का गुब्बारा लगा होता तो
एक पट्टा और उसे बहुत धीरे-धीरे और थोड़ा सा खींचना।
ऊपर।

जैसे ही आपका दाहिना हाथ आपकी जांघ से हटता है, ऐसा नहीं होता है
और ऊपर जाना होगा। ठंड लगेगी और शरीर सुन्न हो जाएगा।
आप वास्तव में अपने आप को इसमें पूरी तरह से डुबोना शुरू करने वाले हैं।
दाहिना हाथ बर्फ से भरे ठंडे पानी की बाल्टी में।
ठंड बढ़ती ही जा रही है, और भी ज्यादा
सुन्न। आप इसे मुश्किल से महसूस कर सकते हैं। आपकी उंगलियों के सिरे।
उंगलियां पूरी तरह से सुन्न हो गई हैं...
लगभग दर्दनाक। आपकी पीठ का ऊपरी भाग
दाहिना हाथ बहुत सुन्न और ठंडा है। हिलाने पर
जब आपको वास्तव में दर्द महसूस हो, तो अपने दाहिने हाथ की उंगली पर इसे महसूस करें।
ठंड लग रही है और सुन्न सा महसूस हो रहा है... ये अच्छा है... है ना?
पहले से ही पीला पड़ा हुआ है और इसकी नसें बहुत सिकुड़ी हुई हैं।
आप चाहें तो अपनी आंखें खोलकर देख सकते हैं।
तुम्हारा दाहिना हाथ कितना पीला है... और वहीं रहो
आपकी गहरी समाधि।

नियंत्रण के लिए सुझाव
रक्तस्राव

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

आपकी वर्तमान सोच के अनुसार, आप ऐसा नहीं कर सकते।
विश्वास करो... कि तुम प्रवाह को नियंत्रित कर सकते हो
खून; जिससे खून बहना कम हो सके।
फिर भी आप जानते हैं कि एक अकेले व्यक्ति के कथन से
अभी यह शब्द हलचल मचा सकता है
चेहरा... और यह सही है, क्योंकि आपका शरीर
नियंत्रण में काफी अनुभव रहा है
रक्त का प्रवाह, और यह इतना आसान और सरल है।
और अगर आप रक्त प्रवाह को नियंत्रित कर सकते हैं तो
आपका चेहरा, भला आप ऐसा क्यों नहीं कर सकते?
इसे अपनी गर्दन से नियंत्रित करें; और आपकी गर्दन घूम जाएगी।
आपका माथा लाल हो जाता है, और ऐसा क्यों होता है?
थोड़ा सा नीचे नहीं। और जिस तरह से अंदर आ रहे हैं उस पर विचार करें।
जिसे बदलने का आपके शरीर को अनुभव हो चुका है
किसी भयानक बात के ख्याल से ही उनका चेहरा पीला पड़ जाता है, और
इस बात पर विचार करें कि आपके शरीर ने कई तरह की स्थितियों का सामना कैसे किया है।
गर्मी से चेहरा लाल हो जाने के अनुभव और
ठंड में सफेद पड़ जाना। आपके शरीर में कुछ बदलाव हुए हैं।

बहुत अनुभव है; अपार ज्ञान का भंडार है।
वास्तविक शारीरिक अनुभव जो इसकी गारंटी देता है
यह उम्मीद कि कोई व्यक्ति निर्माण कर सकता है
सम्मोहनकारी स्थिति केशिका प्रवाह को नियंत्रित करने के लिए
रक्त; और उसके साथ रक्त का केशिका प्रवाह

आप लार ग्रंथियों को भी नियंत्रित कर सकते हैं, या आप
इससे उन ग्रंथियों को उत्तेजना मिल सकती है। आप कह सकते हैं कि
किसी को एक ऐसा शब्द कहना जिससे उसकी आंखों में आंसू आ जाएं।
उन आंसुओं के प्रवाह में बदलाव की आवश्यकता होती है।
आंसू ग्रंथियों में खून, और आपको पता भी नहीं चलता
जानिए कि उन आंसू ग्रंथियों को कैसे आपूर्ति होती है
रक्त। इस विषय में ज्ञान का भंडार है।
यह आपके शरीर में मौजूद है, जिसका आप पूरी तरह से हिस्सा हैं।
अनभिज्ञता होने पर, और यह तब प्रकट होगा जब
सही मनोवैज्ञानिक या शारीरिक स्थिति को देखते हुए
उत्तेजना।

नियंत्रण के लिए सुझाव ऊपरी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रक्तस्राव

एमिल जी. बिशाय, एम.डी.
ग्रांट स्टीवंस, एम.डी., और
चिंगमुह ली, एम.डी.

टोरेंस, कैलिफोर्निया

परिचय

बिशाय, स्टीवंस और ली (1984) ने इसका उपयोग किया।
आपातकालीन कक्ष में दिए गए सुझावों का पालन करना
रोगी को ऊपरी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संबंधी समस्या का इतिहास था।
तीन साल तक रक्तस्राव होने के बाद उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया।
सर्जिकल आईसीयू में "पुनरावर्ती" निदान के साथ
पेप्टिक अल्सर रोग बनाम पेट का अल्सर,
अपूर्ण वैगोटॉमी।" मरीज के बाद
उसे आश्वस्त किया गया कि उसे कुछ भी नुकसान नहीं होगा और न ही
कोई भी उसकी मर्जी के खिलाफ उसके साथ कुछ भी कर सकता था।
उसे बताया गया कि अगर वह आराम कर सके, तो उसकी असंयमित स्थिति में सुधार आएगा।
चेतन मन रक्तस्राव को नियंत्रित करने में मदद करेगा।
इसके बाद निम्नलिखित सुझाव दिए गए,
जिससे रक्तस्राव को सफलतापूर्वक नियंत्रित किया जा सका।
शल्य चिकित्सा हस्तक्षेप। (संपादक)

सुझाव

जब आप आराम से बिस्तर पर लेटे होते हैं, तो आपको बस यही सब कुछ महसूस होता है।
आपको बस अपनी आंखें बंद करनी हैं और कुछ देर रुकना है।
गहरी साँसें लें... और साँस छोड़ते समय...
अपने शरीर को जितना हो सके उतना आराम दें...।

उसी समय... कल्पना कीजिए कि कैसा लगेगा अगर
अब आप किसी जगह पीठ के बल लेटे हुए थे।

जिसमें आपकी सुखद यादें हों...
शायद समुद्र तट... सुखद, ठंडी हवा का एहसास हो रहा है
आपकी पीठ के नीचे रेत... और मनमोहक ठंडक
चेहरे पर हवा का झोंका... बर्फीली ठंड का आनंद लेते हुए
वह पेय जिसे आप बड़े चाव से धीरे-धीरे घूंट-घूंट कर पी रहे हैं
आनंद... शांत लहरों को सुनो...
और दूर खेलते बच्चों की आनंदमयी हंसी
दूर। ... वह एहसास जो आप प्राप्त कर सकते हैं
आपका शरीर पूर्णतः विश्राम की स्थिति में है।
अच्छा! आप मेरी बात सुन रहे हैं।
आवाज... और एक बहुत ही सुखद अवस्था में विलीन हो जाना
मन और शरीर का।

अब आप जानते हैं कि आपका "अचेतन मन" क्या है
अपनी सांसों को नियंत्रित करें... देखें कि कितनी गहरी सांसें ले रहे हैं।
और अब यह धीमा है. . . . आपका अवचेतन मन
यह आपकी नाड़ी को भी नियंत्रित करता है... आपके रक्त को।
दबाव और... आपकी त्वचा की नसें... जैसा कि मैं कर सकता हूँ
देखिए, ये महत्वपूर्ण संकेत... पहले ही हो चुके हैं
आपके अवचेतन मन द्वारा नियंत्रित...
जो पहले से ही आपकी बहुत अच्छी देखभाल कर रहा है
शरीर। आप इसे अपने रक्तस्राव को नियंत्रित करने की अनुमति दे सकते हैं।
पूरी तरह से। यह ठंडा हो जाएगा और सभी बंद हो जाएगा।
आपके पेट और अन्नप्रणाली में रक्तस्राव बिंदु
प्रभावी और सुरक्षित तरीके से... मानो यह आपको ठीक कर रहा हो।
जब आप धीरे-धीरे इस ताज़ा पेय की चुस्कियां ले रहे हों
आपके हाथ में एकदम ठंडा पेय है...। ध्यान दीजिए कि कैसे
आरामदेह... आरामदायक और... सुरक्षित
अभी कैसा महसूस हो रहा है जब आपने अपनी असंयमित भावनाओं को अनुमति दी थी...
आपकी मदद करने के लिए सचेत। आपका पूरा शरीर मुक्त है।
तनाव से मुक्ति... और आपको बहुत अच्छा लगता है!
आप लोग बहुत अच्छा कर रहे हैं! ...और आपने सीख भी लिया है कि कैसे
आराम करने के लिए... जब भी आपको मदद की ज़रूरत हो...
आपका अवचेतन मन... आपको सुरक्षित महसूस कराने के लिए

सुरक्षित और खुशहाल। [स्वयं के लिए निर्देश-]
इसके बाद सम्मोहन किया गया।

रक्त परफ्यूजन प्रोटोकॉल

लॉरेंस अर्ल मूर, पीएच.डी.
सैन फ्रांसिस्को, कैलिफोर्निया

चरण 1. प्रेरण-पूर्व वार्ता। इसका उद्देश्य है
सम्मोहन प्रेरण को स्थापित करके सुगम बनाना
मरीज के साथ अच्छा तालमेल बनाना, उसकी गलतफहमियों को दूर करना-
सम्मोहन के बारे में धारणाओं को दूर करना और उसकी चिंताओं को कम करना-
भाले।

चरण 2. सम्मोहन प्रेरण। आमतौर पर यह प्रक्रिया-
औपचारिक और प्रत्यक्ष प्रेरण प्रक्रिया के साथ आगे बढ़ता है।
अवधि। आंखों का स्थिरीकरण बेहतर होता है क्योंकि यह स्थापित करता है-
यह रोगी के संकुचन के लिए एक मिसाल कायम करता है।
ध्यान का केंद्र (बाद में किसी विशेष पर केंद्रित होगा)
शरीर का हिस्सा)। इसके बाद यह हो सकता है
प्रगतिशील विश्राम। समाधि की गहराई में जाना इसका उद्देश्य नहीं है।
यह आवश्यक है क्योंकि बहुत हल्की समाधि ही पर्याप्त है।
रक्त परिसंचरण के लिए उपयुक्त।

चरण 3. परफ्यूजन के लिए इमेजिंग। रोगी के बाद
जब किसी व्यक्ति ने पर्याप्त समाधि अवस्था प्राप्त कर ली हो, तो वह समाधि अवस्था में होता है।
इसे इस प्रकार संरचित किया गया है: "अपने मजबूत सामान्य शरीर की कल्पना करें।"
रक्त... आपके मजबूत, सामान्य शरीर से बह रहा है
हृदय... नहरों की एक प्रणाली* के माध्यम से
वांछित क्षेत्र** ... शांत और आरामदायक...
बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए नहरों का विस्तार किया जा रहा है।
प्रवाह... सुखद संवेदनाएँ... रक्त
वांछित क्षेत्र की ओर तेजी से बढ़ते हुए... आप शायद पहले से ही
उस क्षेत्र में गर्मी महसूस हो रही है... आराम मिल रहा है-
सक्षम... अभी आपको विचलित करने के लिए कुछ भी नहीं है...
अपने उपचार की गर्माहट और अनुभूति का आनंद लें।
खून बह रहा है... आपका खून सब कुछ ले जा रहा है
उपचार के मूलभूत घटक; प्रोटीन, अमीनो अम्ल,
विटामिन, आदि...।" [ये सुझाव पुनः-
बार-बार दोहराया गया, संभवतः परिचय के साथ-
समय विरूपण का उत्पादन।]

चरण 4. सम्मोहनोत्तर सुझाव। ये हैं
आराम, प्रेरणा और वृद्धि के लिए दिया गया
बाद के सम्मोहन सत्रों में सहजता और गहराई आएगी।
निरंतर रक्त प्रवाह की इच्छा को पूरा किया जा सकता है।
यह सुझाव देकर समायोजित किया गया कि कुछ...
रोगी के वातावरण में अक्सर सामना किया जाता है
उक्त परफ्यूजन को ट्रिगर करेगा। उदाहरण के लिए, pa-
मरीज को कुछ समय के लिए टीवी देखने का निर्देश दिया जा सकता है।
रक्त प्रवाह होने के साथ प्रति दिन घंटों तक और
हर बार जब कोई वाणिज्यिक ऐप बनाया जाता है तो उसे बनाए रखा जाता है।
टीवी स्क्रीन पर नाशपाती (स्पष्ट रूप से वह अवश्य ही होगी
'सार्वजनिक' या देखने से प्रतिबंधित
(गैर-व्यावसायिक चैनल)। अस्पताल कर्मी
(उदाहरण के लिए, नर्स या तकनीशियन) भी एक ट्रिगर हो सकते हैं।

*यहाँ उपयोग के लिए एक उत्कृष्ट स्थान है, उदाहरण के लिए, जला हुआ
ट्रक चालक को अपनी धमनियों को फ्रीवे की तरह देखने के लिए कहा गया था,
प्लंबर द्वारा पाइप आदि की मरम्मत करना।

**आमतौर पर "वांछित क्षेत्र" निर्दिष्ट किया जाता है, उदाहरण के लिए, बायां हाथ,
दायाँ पैर। सावधानी: मरीज़ आपके सुझावों का पालन करता है।
अक्षरशः।

न्यूरोलॉजिकल और ऑप्थाल्मोलॉजिकल सम्मोहन
स्थितियाँ

दूसरे को सिखाना
मस्तिष्क का एक भाग

मार्लीन ई. हंटर, एम.डी.

वैंकूवर, ब्रिटिश कोलंबिया, कनाडा

परिचय एवं संकेत

ये सुझाव निम्नलिखित में उपयोग के लिए तैयार किए गए हैं
स्ट्रोक रोगियों का पुनर्वास, विशेष रूप से जहां
नुकसान बाएं गोलार्ध को हुआ है,
कार्यक्षमता और भावनाओं की पुनर्प्राप्ति में सहायता करना
आशा। फिलहाल हमारे पास शोध के मान्य प्रमाण नहीं हैं।
सम्मोहन से बेहतर परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।
नैदानिक धारणा के बावजूद कार्यक्षमता की बहाली
कि यह संभव हो सकता है। जब तक हमारे पास सबूत नहीं हैं-
इसके विपरीत सबूतों के बावजूद, ऐसा प्रतीत होता है कि
सबसे बुरी बात यह है कि चिकित्सक ने केवल कुछ ही शब्द व्यर्थ कर दिए।
साथ ही साथ आशा और प्रेरणा भी जगाना।
और रोगी की ओर से एक भावना
स्वयं के लिए कुछ करने में सक्षम होना। (संपादक)

और

सुझाव

आप जानते हैं कि आप ऐसा करने में सक्षम रहे हैं-
आप अपने जीवन भर में कई भूमिकाएँ निभाते हैं—
चलना, बोलना, लिखना जैसी चीजें और
खुद खाना खाना। ये सब हमारी आदत बन गई।
आपको कई साल पहले। [आप पहले ही]
जानकारी है।] फिर, तीन महीने पहले
जब आपको स्ट्रोक हुआ, तो आपने पाया कि बहुत
अचानक आप उन कामों को करने में असमर्थ हो गए।
वे चीजें जो आपने स्वचालित रूप से की हैं
दशकों। [शांत भाव से तथ्य बताते हुए।]

तो पिछले तीन महीने बहुत ही
यह विचित्रता के कारण भ्रामक और कठिन है।
और निराशाजनक स्थिति। [स्वीकार करते हुए]
ये भावनाएँ, उन्हें आश्वस्त करना कि वे सामान्य हैं।]
विशेष रूप से, आपको बोलने में कठिनाई हो रही है।
क्योंकि ऐसा लगता है कि आप अपने शब्दों को खो रहे हैं
ढूंढ रहा हूँ। इससे और भी ज्यादा निराशा हुई है।
परिचालन और निराशाजनक क्योंकि आपके पास पहले से ही है-
वह हमेशा से इतने वाक्पटु रहे हैं।

आपके डॉक्टर ने समझाया है कि स्ट्रोक
इससे आपके मस्तिष्क का बायां हिस्सा प्रभावित हुआ, वह हिस्सा
जहां भाषण केंद्र स्थित है। इसीलिए
आपको शब्दों के साथ परेशानी हो रही है। कैसे?
वैसे, आपके मस्तिष्क का दाहिना भाग ठीक है।
[एक और संभावना खुलती है।]

आपके लिए एक दिलचस्प चुनौती है,
फिर—अपने मस्तिष्क के दाहिने हिस्से को ऐसा करने के लिए प्रेरित करें
बायां हिस्सा पहले क्या करता था! [अक्सर वे होते हैं]
नाटकीय दृष्टिकोण की चाहत रखने वालों के लिए, यह रहा एक।]

यह और भी दिलचस्प होगा क्योंकि
मस्तिष्क का दाहिना भाग अधिक सक्रिय प्रतीत होता है।
चित्रकला, संगीत और अन्य क्षेत्रों में सक्रिय
रचनात्मकता, भले ही हम जानते हैं कि दोनों पक्ष
मस्तिष्क के विभिन्न भाग सभी प्रकार के कार्यों को कर सकते हैं।
और इसमें जबरदस्त क्रॉस-ओवर है।
गतिविधि।

[बहुत ही कोमल स्वर में, लेकिन बहुत ही तीव्रता से बोला गया।] लेकिन
यही तो आपको चाहिए! संभावनाओं के बारे में सोचिए-
मस्तिष्क के दाहिने हिस्से में सभी क्षमताएं होती हैं।
इसमें वह क्षमता है जिसे इसे विभिन्न चीजों को सीखने की आवश्यकता है
इसमें वाक् क्रियाएं होती हैं, और इसमें महान क्षमताएं होती हैं।
रचनात्मकता भी! [इसकी वैधता की पुष्टि करते हुए]
दृष्टिकोण। दाहिना भाग विशेष रूप से इसके लिए डिज़ाइन किया गया है।
ऐसी चुनौती।]

क्योंकि मस्तिष्क की गतिविधि शारीरिक क्रियात्मक भी होती है।
मानसिक रूप से भी आपको बहुत ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होगी।
मन/शरीर संचार पर दृढ़तापूर्वक ध्यान केंद्रित करना।
जैव रसायन विज्ञान और उससे संबंधित सभी जानकारी
तंत्रिका शरीर क्रिया विज्ञान पूरी तरह से सुलभ होना चाहिए
आपका अवचेतन मन, और जानकारी
अवचेतन मन में जो कुछ भी समाहित है, वह सुलभ होना चाहिए।
शरीर को।

इसलिए अपने अवचेतन मन और अपने शरीर से पूछें
मजबूत संवाद स्थापित करने के लिए, ताकि
इस उद्यम में पूर्ण सहयोग और समन्वय करें।
तो, परियोजना यह है: आपके बाएं हिस्से का
मस्तिष्क को आपके मस्तिष्क के दाहिने हिस्से को सिखाना चाहिए
आपको क्या करना चाहिए ताकि आप शब्दों को ढूंढ सकें
आप फिर से स्पष्ट और स्वतंत्र रूप से बोलना चाहते हैं।
मूल सुझाव को नए तरीके से दोहराते हुए:
आंतरिक शिक्षा के माध्यम से आंतरिक ज्ञान।

क्या आपको पता है कि आपके पास एक पुल है
क्या आपने अपने दिमाग के एक हिस्से को दूसरे हिस्से में बदला है? आपने बदला है।

[पुल की अवधारणा आश्वस्त करने वाली है – पुल]
ये परिवहन मार्ग हैं।] इसे कहा जाता है

कॉर्पस कैलोसम। यह एक बहुत मजबूत पुल है।
मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों को जोड़ना।
यह बहुत अच्छी बात है कि आपके पास पहले से ही एक पुल है।
वहाँ! यह उन मार्गों में से एक हो सकता है जो जानकारी प्रदान करते हैं-
यह प्रक्रिया बाईं ओर से स्थानांतरित होने पर समय ले सकती है।
दाईं ओर।

[तथ्यों और कल्पनाओं का संयोजन।] अपने स्वयं के
इस तरह, अपने मन में इस पुल की छवि बनाएं।
मन, और कल्पना करना या महसूस करना या सुनना या होना
सूचना के प्रसार की अत्यंत प्रबल अनुभूति
इस पुल के पार, बाईं ओर से
मस्तिष्क, दाईं ओर।

जब यह दाईं ओर पहुँच जाए, तो इसे खोजने दें
बसने के लिए उपयुक्त स्थान—कोई सुलभ जगह।
जहां अन्य जानकारी आ रही है, उसे वहां पाया जा सकता है
आसानी से और इसमें जोड़ें। [“दाहिनी ओर” प्रतीक है-
बोलिक।]

फिर, जब जानकारी सुरक्षित रूप से दर्ज हो जाती है
मस्तिष्क के दाहिने हिस्से में, फिर से उसे सक्रिय करें
आपके द्वारा अद्भुत मन/शरीर संचार
अपने दाहिने मस्तिष्क को निर्देशित करें कि वह उसका उपयोग करना शुरू कर दे।
जानकारी! आप बहुत जिज्ञासु हो सकते हैं।
यह कैसे होगा, इस बारे में। क्या आपको ऐसा लगेगा कि
बोलते समय, और कुछ आशाजनक ध्वनि पाते हैं
क्या यह बात सामने आती है? क्या आप इसे अपने मन में ही कह देंगे?
पहले, और फिर अपना रास्ता खोजें
क्या मुंह और जीभ ठीक से काम करते हैं? यह कैसे होगा?
गुज़रना?

हम जानते हैं कि इसमें शायद बहुत समय लगेगा।
कुछ समय अवधि के दौरान समन्वित प्रयास—
आखिरकार, आपको इसमें कुछ समय तो लगा ही होगा।
सबसे पहले बोलना सीखो, इसलिए यह
यह स्वाभाविक है कि इसमें कुछ समय लगेगा।
आपके दाहिने मस्तिष्क को यह सीखने के लिए कि आपका
बायां मस्तिष्क यही कर रहा है। [लंबे समय के लिए तैयारी कर रहा है]
कोशिश।]

तो धैर्य बनाए रखें—अंततः इसका लाभ मिलेगा।
छोटा रास्ता अपनाएं। धैर्य और शांत रहें, और
अपने मस्तिष्क के बाएं हिस्से को दाएं हिस्से को सिखाने दें।
क्या करें? [थोड़ा भ्रामक कथन।]

यह भी याद रखें कि इसके अन्य तरीके भी हैं।
सूचना भेजने के अलावा उसे स्थानांतरित करना
एक पुल के पार। [और भी रचनात्मक कल्पना।] भेजें
उस जानकारी का उपयोग करके गुजरती हुई गाड़ी में लिफ्ट लेना।
उदाहरण के लिए, हार्मोन। यहाँ बहुत अधिक हार्मोन है।
किसी भी सीखने की प्रक्रिया में भागीदारी। यही है

मन/शरीर के संचार का एक और अवसर-
धन और सहयोग।

और फिर ऐसी संभावनाएं होंगी कि केवल
आपके अवचेतन मन का सबसे गहरा भाग

जानता है या उस तक पहुंच रखता है; इसलिए आपके अपने
हर दिन सम्मोहन का अभ्यास करें, अपने डॉक्टर से पूछना न भूलें।
अवचेतन मन को सभी सूचनाओं का उपयोग करने के लिए
यह आपको इस चुनौतीपूर्ण परियोजना में मदद करने के लिए है।
[सभी पहलुओं को कवर करते हुए।]

आप जितना जानते हैं उससे कहीं अधिक जानते हैं
जानें। और जो आप पहले से जानते हैं उसे सीखना एक
शानदार अनुभव। [कई शब्द]
अर्थ के बहुस्तरीय पहलुओं को दोहराया जाता है-
बाहर, उदाहरण के लिए, पुल, क्रॉस-ओवर, रचनात्मकता, "सही
पक्ष" इत्यादि]

एक बार सीख लेने के बाद,
इसे दोबारा सीखा जा सकता है

मार्लीन ई. हंटर, एम.डी.

वैंकूवर, ब्रिटिश कोलंबिया, कनाडा

परिचय

इन सुझावों को भी उपयोग के लिए तैयार किया गया था।
स्ट्रोक के मरीज़ों के पुनर्वास में। एक समान दृष्टिकोण-
इस विधि का प्रयोग वाचाघात से पीड़ित रोगी के लिए भी किया जा सकता है।
भाषा को पुनः सीखने और बोलने का तरीका सीखने के लिए।
इन सुझावों को इनके साथ भी जोड़ा जा सकता है
पिछले वाले। (£d.)]

सुझाव

आज मैं सीखने के बारे में बात करने जा रहा हूँ। लेकिन
मैं इस बारे में कुछ अलग तरीके से बात करने जा रहा हूँ।
मैं इस बारे में बात करने जा रहा हूँ कि इसे कैसे करना सीखा जाए।
ऐसा काम जो आपको पहले से ही करना आता हो!
[असामान्य कथन से ध्यान आकर्षित करना।]

[कथन के लिए पृष्ठभूमि तैयार करना।]
जब तुम बहुत छोटे थे, बस एक नन्हा सा बच्चा, तब तुम
चलना सीखना पड़ा; खुद को उठाना सीखना पड़ा
सीधे खड़े होकर, अपने पैरों को आगे बढ़ाएं, एक पैर आगे रखें।
दूसरे का ध्यान रखें और खुद को उस स्थिति तक पहुंचाने के लिए कदम उठाएं।
आप जहां थे, उससे कहीं और।

आपके चेतन मन ने इसके बारे में नहीं सोचा है
दशकों से। चलना एक ऐसा अनुभव बन गया था
यह एक स्वचालित चीज़ है, इसके बारे में सोचना काफी दिलचस्प था।
अनावश्यक। आपका अवचेतन मन पहचान लेता है-

“मैं वहाँ जाना चाहता हूँ…,” आपका शरीर
उन्होंने पदभार संभाला, और आप चले गए।

[सभी तत्वों को साकार करने का निमंत्रण।]
हालांकि, इसमें बहुत कुछ सीखना, प्रयोग करना और गलतियाँ करना शामिल है।
वस्तुओं के बीच संबंध का पता लगाना
अन्य वस्तुओं के प्रति संवेदनशीलता और सबसे बढ़कर, शारीरिक गतिविधि कौशल के संबंध में।
वे काफी समय से चलना सीखने के लिए समर्पित थे।
बहुत समय पहले आप स्थिर रूप से चलने में सक्षम थे
और सुरक्षित रूप से, ठीक उसी समय रुकना और शुरू करना जब आप
वह चाहता था और ठीक उसी दिशा में जाना चाहता था
आप जाना चाहते थे।

इन वर्षों में, आप चलते ही रहे हैं।
और चलने लगे। आपका शरीर और आपका दिमाग और
आपके दिमाग ने उस पर इतनी बार सहयोग किया है
चलना नामक गतिविधि, जिसके बारे में आप सभी जानते हैं।
इसके बारे में जानना ही महत्वपूर्ण है। आपको यह भी पता है कि कैसे करना है।
पीछे की ओर चलना! [अद्भुत क्षमता!]

छह महीने पहले एक अचानक, भ्रमित करने वाली और
आपके साथ एक दुखद घटना घटी: आपके साथ एक
स्ट्रोक। [तथ्य स्वीकार करते हुए।] और वह स्ट्रोक
आपके मस्तिष्क के उस हिस्से को प्रभावित किया जो...
चलने में शामिल मांसपेशियां। अब आपकी मांसपेशियां स्पष्ट रूप से...
वे आपके द्वारा कही गई बात को मानने से साफ इनकार कर देते हैं, और
वे कमजोर और ढीले हैं। आप जा रहे हैं
फिजियोथेरेपी [शारीरिक चिकित्सा] के लिए लगन से
अपने पैरों की मांसपेशियों की ताकत वापस पाने के लिए और
हाथ। [यह आश्वस्त करते हुए कि वह अपना काम कर रहा है]
श्रेष्ठ।]

फिर भी, आपके पैर, टखने और घुटने और
कूल्हे हिलने के बजाय हठपूर्वक अपनी जगह पर ही टिके हुए हैं
आप उन्हें जहाँ भेजना चाहते हैं। [निराशा को पहचानते हुए-]
यह बहुत निराशाजनक रहा है; और
आप हमारे पिछले कुछ सत्रों से यह जानते हैं,
जब हमें कोई बात बहुत निराशाजनक लगती है,
इससे यह संकेत मिलता है कि हमें किसी दूसरे विकल्प की तलाश करनी होगी।
दृष्टिकोण। [समस्या एक अवसर है कुछ करने का।]
कुछ अलग।

तो चलिए, एक नया रास्ता तलाशते हैं। हम कर सकते हैं।
ऐसा करने के लिए पूरी स्थिति को एक
नया ढांचा। [पुनर्निर्माण।]

जब आप शिशु थे, तब आपने यह सीखा था कि कैसे...
कुछ ऐसा करो जो तुमने पहले कभी नहीं किया हो। फिर
कैसा रहेगा अगर हम इसे फिर से करना सीखें! [निमंत्रण-
अब, यह बात समझ में आती है। आखिरकार, अगर

आप इसे एक बार करना सीख सकते हैं (और जब आप
(जब आप बच्चे थे तब भी), आप सीख सकते थे कि कैसे करना है
फिर से, जब आपके पास वह सारा पिछला अनुभव हो-
सीखने के बारे में अनुभव। [प्रारंभिक भाग को प्रतिबिंबित करते हुए]
कथन।]

हाँ। आप पहले ही सीख चुके हैं कि कैसे सीखा जाता है।

चलना कैसे सीखें। [“सीखना कैसे सीखें]
"— सम्मोहक जोर और आगे..."
पूरी स्क्रिप्ट में "सीखने" पर जोर दिया गया है।
इसलिए, आप पहले से सीखी हुई चीजों को दोबारा सीख सकते हैं।
आपने सीखा है, अपने अवचेतन मन को जगाकर
अपने पूर्व ज्ञान को खोजें और सीखें
इसका नया उपयोग करें।

उस खोज को करने के लिए, और आगे बढ़ें
अब सम्मोहन। [उसके अग्रभाग पर अपना अंगूठा रखते हुए-]
सिर फिर से - गहरा होता जा रहा है।] अपने अंगूठे का उपयोग करें
फोकसिंग पॉइंट, और हिप्नोसिस में "बहुत नीचे" जाएं-
ज्ञान, जहाँ तक आपको अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए जाना पड़े।
आपको इसे हासिल करना होगा। बिल्कुल सही। अच्छा।

अब, अपने अवचेतन मन को वापस जाने दें।
वो समय जब तुम छोटे बच्चे थे, बस
चलना सीख रहा हूँ। [वापसी।] वापस जाओ
उन पाठों की शुरुआत — और वह शुरुआत-
निंग शायद आपके जन्म से पहले भी हो सकती थी।
आपका जन्म तब हुआ था जब आप उस अनुभव से गुजर रहे थे।
एमनियोटिक द्रव्यों के सागर के भीतर घूमना पसंद करते हैं
तरल। अपने अवचेतन मन से पुनः-
उस सारी जानकारी को देखें और पता लगाएं
आपको दोबारा सीखने के दौरान किन बातों को फिर से जानने की जरूरत है
जो कुछ आपने इतने वर्षों में पहले ही सीख लिया है
पहले। [पहले के संदर्भ में और अधिक जोर दिया गया है]
वाक्यांश।]

सीखने का अनुभव फिर से महसूस करें
चलते समय अपनी सभी इंद्रियों को खुला रखें।
उस अनुभव को महसूस करें—मांसपेशियों की तनाई, जागरूकता—
किसी ऐसी चीज की प्रकृति जिसे आप बाद में कहेंगे
ताकत, स्थिति का बोध, और आप कैसे
अपने पैरों को जमीन पर टिकाए रखें; उत्कृष्ट-
पैर की गति काफी जटिल होती है क्योंकि
एक कदम में ऊपर उठता है और आगे की ओर झूलता है—सब कुछ मौजूद है
आपका अवचेतन मन और आपका शरीर,
एक साथ, समीक्षा करने और पुनः अन्वेषण करने के लिए। [काइनेस्थेटिक]
चित्र।

अपने अवचेतन मन से सभी चीजों की समीक्षा करने के लिए कहें।
उस पुरानी जानकारी को दिन में कई बार दोहराना पड़ता है, क्योंकि
जितने दिन आवश्यक हों उतने दिन लग सकते हैं, और फिर पुनर्निर्देशित करना होगा।
वह जानकारी वर्तमान तक। [जानकारी-
अभी कार्रवाई की आवश्यकता है।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 250 पृष्ठों वाली पुस्तिका

साथ ही साथ आपका अवचेतन मन
आप अपने पिछले ज्ञान की समीक्षा कर रहे हैं।
थेरेपी के माध्यम से मांसपेशियों की ताकत वापस पाना-
apy, ताकि जल्द ही दोनों दृष्टिकोणों को अपनाया जा सके
विलय करो, और तुम फिर से सीखना शुरू कर दोगे कि क्या
आप इसे कई दशकों से जानते आ रहे हैं।
[अधिक मन/शरीर संचार।] एक बार
सीखे गए कौशल को पुनः सीखा जा सकता है। [पुनर्बलन-

टिप्पणी।]

इस नए दृष्टिकोण के लिए सबसे अधिक आवश्यकता है
मन (चेतन मन) के बीच संभावित सहयोग
और अवचेतन) और शरीर। इस बात को पुष्ट करें कि
हर दिन अपने स्वयं के सम्मोहन में सहयोग करें,
खुद को याद दिलाते हुए कि आप पहले से ही जानते हैं कि क्या
आप अब सीख रहे हैं, और आप उसे लागू कर रहे हैं।
इस कार्य को करते समय अपने ज्ञान का सदुपयोग करें।
इस नवप्रवर्तित और सार्थक प्रयास में
सार्थक तरीका। [“आप पहले से ही जानते हैं कि आप क्या
सीख रहे हैं”—फिर से उद्घाटन का जिक्र करते हुए
कथन।]

पलक झपकने के साथ सम्मोहन

जोसेफ के. मर्फी और
ए. केनेथ फुलर

परिचय

ब्लेफेरोस्पाज्म एक अनैच्छिक प्रतिक्रिया है।
पलकों में ऐंठन और उनका बंद होना, जो इससे संबंधित है।
ऑर्बिक्युलरिस ओकुली की अनैच्छिक संकुचन
मांसपेशियों में मांसपेशियों में होने वाले बदलाव मनोवैज्ञानिक या जैविक कारणों से हो सकते हैं।
कारण। विभिन्न प्रकार के लक्षणात्मक उपचार
चिकित्सा सहित प्रक्रियाओं का पालन किया गया है।
टीकाकरण, व्यवहार संशोधन, सर्जरी, जैव-
प्रतिक्रिया और सम्मोहन।

सम्मोहन चिकित्सा

लेखकों ने सम्मोहन और जैव-प्रक्रिया दोनों का उपयोग किया।
किसी मामले के सफल उपचार में मिलने वाली प्रतिक्रिया।
रोगी को एक सुखद दृश्य में आयु-प्रतिबिंबित कर दिया गया।
और "उसे देखने, महसूस करने, सुनने और अनुभव करने के लिए कहा गया था-"
स्वयं को आत्मविश्वास से कार्य करते हुए देखना,
आराम से, स्वाभाविक पलकें झपकाते हुए, सुखद स्थिति में बैठे हुए।

अतीत से 'स्थिति' पर लौटें... एक सुखद स्थिति में वापस जाएँ
इस नेत्र समस्या के शुरू होने से पहले आपके जीवन का समय
और सामान्य रूप से पलक झपकाने का अनुभव करें।
स्वाभाविक रूप से—याद रखें कि ऐसा न करने पर कैसा महसूस होता है
अपनी आँखों को मलने की ज़रूरत है—यह जानकर आनंद लें कि
इस बार आपको आंखें खोलने की जरूरत नहीं है
अपने हाथों से... [तीन मिनट का विराम]...
इस भावना को वापस लाना अद्भुत होगा।
यह समझ, पलकें झपकाने की यह स्वाभाविक क्षमता
और सामान्य तौर पर, क्या ऐसा नहीं होगा?

उन्होंने पाया कि मरीज सक्षम था
लंबे समय तक सम्मोहन की अवस्था में रहना

बिना ऐंठन के, हाथ से आंखें खोलना या आंखें
रगड़ना। उस समय, मरीज को बताया गया,
"नियंत्रण करने की आपकी क्षमता के लिए बधाई।"
आपकी पलकों की हरकतें। देखिए, श्रीमान।
आप नियंत्रण में हैं— आपकी आंखें खुल रही हैं और
ढक्कन की हलचल के साथ बंद हो रहा है — अब आप हैं
मुझे ऐंठन से कोई समस्या नहीं है...। मैं ठीक हूँ।
यह जानना दिलचस्प है कि आप वास्तव में कब शुरू करेंगे
ध्यान दें कि आपकी आंखें खुल और बंद हो रही हैं।
[फिर से, ढक्कन की हलचल के साथ सुझाव]
स्वाभाविक रूप से आपके रोजमर्रा के जीवन में... मुझे उम्मीद है कि
आप आत्मविश्वास महसूस करने के लिए उत्सुक रहेंगे
आपकी आराम करने और अपनी आंखों को नियंत्रित करने की क्षमता
स्वाभाविक रूप से हरकतें। मैं आपसे यही चाहता हूँ।
बात यह है: जबरदस्ती खोलने की कोशिश करने से क्यों न बचा जाए?
आपकी आँखें। जब आप अपना ध्यान देखते हैं।
आँखों की ऐंठन पर ध्यान केंद्रित करना—क्यों नहीं—चलिए
यह आराम करने का संकेत है [विराम] - आराम करो
और अपनी आंखों के स्वतः खुलने का इंतजार करें।
अपने दम पर... ठीक वैसे ही जैसे आपने किया है।
आज के सत्र में अच्छा प्रदर्शन रहा।

एक अन्य सत्र में मरीज को प्रशिक्षित किया गया था।
उन्हें आत्म-सम्मोहन भी दिया गया।
स्वतः आंखें खोलने के लिए सम्मोहनकारी सुझाव-
आराम के लिए और कार्यक्षमता में सुधार के लिए।
एक और सत्र में निम्नलिखित में से कुछ बातें सामने आईं।
विभिन्न प्रकार के सुझाव दिए गए।

आपने उपयोग करने की असाधारण क्षमता दिखाई है
सम्मोहन से आराम मिलता है। ... आपने दिखाया है
आपमें आत्म-सम्मोहन का अच्छा उपयोग करने की क्षमता है।
आपने सामान्य रूप से पलकें झपकाने की अपनी क्षमता प्रदर्शित की।
और स्वाभाविक रूप से लंबे समय तक
सम्मोहन का उपयोग करके... मैं चाहता हूँ कि आप वास्तव में यह महसूस करें
ताकि आप इन क्षमताओं का उपयोग जारी रख सकें
रोजमर्रा की जिंदगी—भले ही आप अब हमारे बीच न हों
मेरे साथ।"

सम्मोहन चिकित्सा
लैगोफ्थाल्मोस

जीन होलरॉयड, पीएच.डी., और
एज़्रा मैगुएन
लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया

परिचय

होलरॉयड और मैगुएन (1989) ने रिपोर्ट किया कि
हाइपोथायरायडिज्म के माध्यम से ही एकमात्र ज्ञात सफल उपचार।
एक ऐसे मरीज की नाक जो अपनी नाक बंद करने में असमर्थ थी
रात में पलकें। इस स्थिति के कारण कॉर्निया संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

जलन और क्षरण। लैगोफ्थाल्मोस में शामिल हैं
पलकों के अपूर्ण बंद होने का, सबसे आम तौर पर
थायरॉइड नेत्र रोग से संबंधित, लेकिन
एक्ट्रोपियन और कंजंक्टिवल के साथ भी होता है
घाव भरने वाले रोग, चेहरे की तंत्रिका पक्षाघात, ट्यूमर
सातवें तंत्रिका केंद्रक और कक्षीय भाग को शामिल करते हुए
स्थान घेरने वाले घाव। गैर-सम्मोहन उपचार-
रात्रिकालीन लैगोफ्थाल्मोस के लिए उपचार में शामिल हैं
कॉर्निया की रक्षा के लिए आंख पर पट्टी बांधना, उपयोग करना
स्नेहक और चिकित्सीय सॉफ्ट कॉन्टैक्ट लेंस।

मरीज को स्व-सम्मोहन का प्रशिक्षण दिया गया था और
यह सुझाव दिया गया था कि "वह बहुत अच्छी नींद ले सकती है"
पूरी रात आराम से अपनी पलकों को हिलाते हुए
पूरी तरह से बंद” (पृष्ठ 266)। इस दौरान
उसके इलाज के दौरान एक स्व-सम्मोहन टेप भी दिया गया था।
मरीज द्वारा रात में "सुगंधित" के साथ उपयोग करने के लिए बनाया गया।
विश्राम के लिए सुझाव, अनुमेय सुझाव
समय और स्थान के अलगाव के लिए, अनुमेय
स्मृतिलोप के सुझाव, और प्रत्यक्ष सुझाव
ताकि उसकी पलकें आराम से बंद हो सकें
जब वह सो रही थी” (पृष्ठ 266)। निम्नलिखित प्रकार के
लगभग ग्यारह मामलों में सुझावों को बल मिला।
नियुक्तियाँ। इसके लिए एक सार्थक छवि।
वह मरीज अपनी सोती हुई बिल्लियों को देख रही थी। (संपादक)

सुझाव

आप अपनी आंखें पूरी तरह बंद रख सकते हैं
सोते समय; ये आपके सोते समय पूरी तरह बंद हो सकते हैं।
पलक झपकाएं। आप अपनी पलकों को आराम से बंद कर सकते हैं।
पूरी रात, मानो आपकी पलकें पूरी तरह से बंद हों।
आपके मस्तिष्क का वह हिस्सा (या आपके मन का पिछला भाग)
जो आपके शरीर का ख्याल रखता है (खाने-पीने के लिए-)
पेशाब करते समय अपनी आँखें बंद रखें।

आप सो जाइए। आप बहुत गहरी और आरामदायक नींद सोएंगे।
अपनी आँखें पूरी तरह बंद करके, जैसे
आपकी बिल्लियाँ।

जब आप पूरी तरह से आराम की स्थिति में होते हैं तो आपका शरीर
सर्वोत्तम रूप से कार्य करता है। आपकी आंखें उत्पादन कर सकती हैं।
और भी आंसू, बिल्कुल अभिनेताओं और अभिनेत्रियों की तरह। आंसू
अधिक उदारता से प्रवाहित होगा। वे खुश हो सकते हैं या
तटस्थ आंसू; जरूरी नहीं कि वे दुख का संकेत दें।
दर्द। आपका शरीर एक बूंद तरल पदार्थ ग्रहण करता है, जो
मूत्र, पसीना, रक्त, आंसू उत्पन्न करने में उपयोग होता है;
इससे अधिक आंसू निकल सकते हैं। आपकी आंखें बहुत
आंसू नलिकाओं द्वारा अधिक आंसू स्रावित होने से सहज महसूस करना
तरल पदार्थ। नलिकाएं अधिक सक्रिय, सजीव हो जाएंगी।
युवा; अधिक तरल पदार्थ उत्पन्न करेगा जैसे जब आप
किसी बच्चे या नन्हे-मुन्ने को देखकर खुशी का अनुभव होना
बिल्ली का बच्चा या छोटा पिल्ला। नलिकाएं उत्पादन करेंगी
दिन-रात, अधिकाधिक तरल, और वह
आपको बहुत आराम महसूस होगा। आपकी आँखें
उस स्वास्थ्यवर्धक तरल में बहुत आराम से तैरें।

सपने के दौरान जब आपकी आंखें हिलती हैं तो
तरल पदार्थ से नहलाया जाएगा।

[अनुमति संबंधी स्मृतिलोप के सुझाव आमतौर पर
दिया गया:] आपको सचेत रूप से ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है-
मेरी बात पर ध्यान दें क्योंकि मैं जो कहता हूं वह
आपके अवचेतन मन द्वारा ग्रहण किया गया। इस प्रकार
जब कोई बात आपके दिमाग के पिछले हिस्से में चली जाती है, तो आप
आप इसे अपने चेतन मन में भूल सकते हैं। जैसे-जैसे आप
अपने सचेत मन से भूल जाओ, तुम्हें पता चल जाएगा
यह आपके अवचेतन मन में है। आप शायद या
हो सकता है कि उन्हें याद न रहे कि मैंने क्या कहा है; मैंने
आप अपने भीतर के किसी गहरे हिस्से से बात कर रहे हैं।

अनैच्छिक मामलों के लिए सुझाव
मांसपेशियों में झटके

वैलेरी टी. स्टीन

परिचय

इन सुझावों को तैयार किया गया और वे सफल रहे-
स्टीन (1980) द्वारा एक मामले के उपचार में सफलतापूर्वक उपयोग किया गया
क्रिया (इरादा) मायोक्लोनस। सुझाव-
चार सम्मोहन सत्रों के बाद इन विधियों का उपयोग किया गया।
प्रेरण, गहनता और शांत रहने के लिए सुझाव-
फिटनेस, विश्राम, शांति और आंतरिक सुकून।
स्व-सम्मोहन को सुगम बनाने के लिए एक ऑडियोटेप उपलब्ध था।

252 सम्मोहनीय सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

भी आयोजित किए गए। सत्रों को "शांत" के रूप में प्रस्तुत किया गया।
समय" और उपचार के समय के रूप में। हालाँकि केवल
एक केस रिपोर्ट का विषय, संभवतः सम्मोहन
इस कठिन परिस्थिति से निपटने में आशा की किरण दिख सकती है।
विकार। मुझे उम्मीद है कि इन सुझावों को शामिल करने से मदद मिलेगी-
इससे इस तरह के प्रयोगों को प्रोत्साहन मिलेगा।
(संपादक)

सुझाव

अब कल्पना कीजिए कि वह आपके शरीर के ऊपर मंडरा रहा है।
वहाँ तेज रोशनी का एक गोला है; एक गर्म गोला है
ऊर्जा जो गर्मी की किरणें भेजती है और
ऐसा उपचार जो आपके अस्तित्व के हर कण में समा जाए;
शरीर, मन और आत्मा। प्रत्येक किरण प्रवेश करती है
और यह आपके अस्तित्व के मूल तत्व में विलीन हो जाता है।
आप महसूस कर सकते हैं कि गर्माहट पूरे शरीर में फैल रही है।
आपके शरीर/आत्मा/मन की संपूर्णता।
प्रकाश, गर्मी और उपचार का क्षेत्र है
यह आपको उस चीज़ से भेजा गया है जिसने इसे बनाया है

और ब्रह्मांड को बनाए रखता है। ये किरणें हैं
आपको गर्माहट देते हुए, आपको ठीक करते हुए, आपके भीतर प्रवेश करते हुए और
अपने आप के संपूर्ण स्वरूप से जुड़ना। अब कल्पना कीजिए कि
ये बेहद सुकून देने वाली किरणें स्पर्श कर रही हैं
ब्रह्मांड की शक्तियां उपचार करने वाली हैं और
अपनी आत्मा, मन और शरीर को शांत करें। कल्पना कीजिए।
साथ ही, गोला स्वयं धीरे-धीरे नीचे उतरता है
और आपके अस्तित्व में समाहित होकर, उसमें विलीन हो जाना और उसका हिस्सा बन जाना-
आपके अस्तित्व के हर पहलू का हिस्सा बन रहा है, जैसे
अब किरणें आपसे बाहर की ओर फैल रही हैं,
एक चमकती हुई ढाल बनाते हुए, जो आपके चारों ओर घेरा बना लेती है-
यह एक सुखद अनुभूति है। यह गर्माहट, आराम और उपचार प्रदान करता है।
आपके अस्तित्व के सबसे गहरे स्तर। [सुझाव]
विश्राम, शांति और सुकून के लिए थे
लगातार दोहराया गया। सम्मोहनोत्तर सुझाव
क्योंकि उन्हें शांति प्रदान की गई थी।]

बेल पाल्सी के साथ सम्मोहन

साइमन डब्ल्यू. चियासन, एम.डी.
यंगस्टाउन, ओहियो

परिचय

हालाँकि हमारे पास केवल किस्से-कहानियों वाले, असत्य प्रमाण हैं-
संभावित योगदान के बारे में ट्रोल की गई रिपोर्टें

डॉ. चियासन द्वारा बेल पाल्सी के साथ सम्मोहन का अध्ययन।
संभावित लाभ के लिए अनुभव को शामिल किया गया है।
चिकित्सकों के लिए। इसके अलावा, यह आशा की जाती है कि यह
रिपोर्ट प्रयोगात्मक मूल्यांकन को प्रोत्साहित कर सकती है।
बेल पाल्सी के लिए सम्मोहन चिकित्सा हस्तक्षेप के बारे में। (संपादक)

तकनीक

उपचार में सम्मोहन के साथ मेरे परिणाम
बेल पाल्सी का इलाज बेहद फायदेमंद रहा है और
रोमांचक। बेल पाल्सी, अन्य के साथ
प्रसूति विज्ञान में तंत्रिका संबंधी रोग काफी आम हैं।
मेरे एक मित्र, जो न्यूरोसर्जन हैं, का दावा है कि
बेल रोग से प्रभावित आंख को बंद करना असंभव है
पक्षाघात या किसी अन्य कारण से, हमें इससे निपटना होगा।
कुछ और। हालाँकि, आप एक आँख का उपयोग कर सकते हैं।
समापन सम्मोहन तकनीक और विषयों को बताएं
अपनी आँखें बंद करें और पलकों को इतना ढीला छोड़ दें
कि वे कोशिश करने पर भी उन्हें खोल नहीं सकते।
फिर सचमुच कोशिश करने पर उनकी आंखें खुल सकती हैं।
आंखें बंद करने में कोई मेहनत नहीं लगती, लेकिन
इसे खोलने के लिए निश्चित रूप से काफी शारीरिक बल की आवश्यकता होती है।
इसलिए, मेरा मानना है कि बेल पाल्सी में
आंख मांसपेशियों की ऐंठन से खुली रहती है और वह
जब रोगी आराम करता है, तो मांसपेशियों में ऐंठन होती है।
गायब हो जाता है और आंख अपने आप बंद हो जाती है। जब
सम्मोहन बंद करने पर ऐंठन वापस आ जाती है।
और आंख खुली रहती है।

मैं केवल मरीज को स्पष्टीकरण देता हूँ।
तंत्रिका में सूजन है और रक्त संचार बाधित है।
सूजन कम हो जाएगी और
नसें सामान्य हो जाएंगी। मैंने यह भी उल्लेख किया है।
मेरे सुझावों में स्वाद का ध्यान रखें क्योंकि कुछ रोगियों में
स्वाद लेने की क्षमता आंशिक रूप से प्रभावित होती है।
जीभ। अक्सर सुन्नपन का अनुभव होता है।
तंत्रिका शक्ति पुनर्जीवित हो रही है। इसलिए, मैं यह प्रस्ताव देता हूँ।
सुई चुभने जैसी अनुभूति की व्याख्या।
यह एक चेतावनी तंत्र है और यह एक अच्छा संकेत है।
और इसका मतलब है कि तंत्रिका सामान्य स्थिति में लौट रही है।
माल। ऐसा करना अनुचित होगा।
रोगी हाइपोग्लाइसीमिया के माध्यम से फिर से एनाल्जेसिया उत्पन्न करता है।
ज्ञान, क्योंकि हम इसी दिशा में काम कर रहे हैं।
काबू पा लिया। मैं मरीज से बस इतना कहता हूं कि चूंकि हम
उसे पता है कि सामान्य कामकाज वापस आ रहा है
जब तक यह स्थिति है, तब तक आराम से रहना ही बेहतर है।
हो रहा है।

ये व्याख्याएँ शारीरिक रूप से उपयुक्त नहीं हो सकती हैं।
सटीक तो नहीं हैं, लेकिन ये तर्कसंगत प्रतीत होते हैं।

वे स्पष्टीकरण जो रोगी द्वारा स्वीकार किए जाते हैं,
और उन्होंने प्रभावी परिणाम प्राप्त किए हैं।
पांच मामले। मैं केवल पांच मामलों से निष्कर्ष नहीं निकाल सकता।
कि सम्मोहन बेल सिंड्रोम के उपचार का समाधान है

सम्मोहन के साथ

नींद से संबंधित सुझाव
गड़बड़ी

रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

आपके अवचेतन मन में स्मृति होती है
आप जो कुछ भी करते हैं, लगभग सब कुछ, और इसमें शामिल है
आपकी नींद का व्यवहार। यह अच्छी बातों को याद रखता है।
उच्च गुणवत्ता वाली नींद, और इसमें मेमोरी भी है।
नींद में खलल। आपका अवचेतन मन प्रभावित होगा।
अपनी नींद के व्यवहार की समीक्षा करने में चयनात्मक रहें, और
स्मृति पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा, जो बहुत ही सकारात्मक है।
अच्छी गुणवत्ता वाली नींद की याददाश्त, गहरी नींद
और लगातार पूरी रात और जागते हुए
सुबह तरोताजा होकर उठना।

[हमेशा सुरक्षात्मक सुझाव शामिल करें:] यदि
आपको रात में जागना पड़ेगा
आपातकालीन स्थिति या किसी भी शारीरिक आवश्यकता के मामले में, बेशक।

आप ऐसा करेंगे, लेकिन अन्यथा आप सो जाएंगे।
पूरी रात अच्छे, आरामदायक माहौल में
नींद। नींद में खलल पड़ने की कोई भी यादें होंगी।
अनदेखा किया गया, और जब तक ऐसा कुछ नहीं है
यह महत्वपूर्ण है कि हमें इसके बारे में जानना चाहिए।
जो आपको सोने से रोक रहा है, आप सो सकते हैं-
सौभाग्य से। अगर यह जानना महत्वपूर्ण है तो।
कोई ऐसी चीज जो आपकी नींद में खलल डाल रही हो,
जिसे आपके अवचेतन मन द्वारा जाना जाता है, मैं
यह सुझाव देता है कि यह आपके चेतन मन में प्रकट होगा
हमारी अगली मुलाकात से पहले जागरूकता, ताकि आप
आप मुझे इसके बारे में बता सकते हैं। या, अगर हमें किसी और समय इसकी आवश्यकता हो।
समय आने पर, हम आपके अवचेतन मन से ठीक-ठीक पूछ सकते हैं
वह क्या है जो बाधा उत्पन्न कर रहा है?

अचेतन गतिकी का अन्वेषण। _ मुझे लगता है कि यह
अचेतन मन की गतिकी का अन्वेषण करना महत्वपूर्ण है
केवल तभी जब आवश्यक हो, और सिर्फ इसलिए नहीं कि
मरीज यह जानने के लिए बहुत उत्सुक है कि क्या हो सकता है।
हस्तक्षेप करना। मेरा मानना है कि अवचेतन मन आमतौर पर-

पक्षाघात। हालाँकि, मुझे उम्मीद है कि अन्य लोग इस दिशा में आगे बढ़ेंगे।
इस स्थिति में सम्मोहन का उपयोग, अल-
हालांकि मैं आपको यह भी निर्देश देता हूं कि आप किसी भी चीज की उपेक्षा न करें।
उपचार की पारंपरिक विधि।

नींद संबंधी विकार

सहयोगी अधिक सकारात्मक, आरामदायक स्थिति को स्वीकार करना चाहता है-
सक्षम, कुशल और प्रभावी कार्यक्रम, बशर्ते
क्योंकि यह किसी समस्या को छुपाता नहीं है या किसी पर दबाव नहीं डालता है।
लक्षण दूर हो गए।

दवा के प्रभाव को बढ़ाने के लिए सुझाव। [यदि इसमें है
रोगी के लिए इसे लाभकारी माना गया है
थोड़े समय के लिए नींद की दवा लेना,
एक अन्य उपयोगी रणनीति सम्मोहनकारी सुझाव देना है।
उस दवा की शक्ति बढ़ाने के लिए सुझाव:] आपका असामंजस्य-
चेतन मन इनका सर्वोत्तम उपयोग करेगा।
दवाइयाँ देना, उन्हें निर्देशित करना, उनका उपयोग सहायता के लिए करना
आपको बहुत अच्छी गुणवत्ता का आराम मिलता है।
लगातार नींद आती रही, जब तक कि जागने पर ताजगी महसूस न हुई।
सुबह। और आपका अवचेतन मन
इसके चिकित्सीय प्रभाव को याद कर लें, और
शायद इसके पीछे की रसायन शास्त्र भी, ताकि
जब आप नींद की दवा धीरे-धीरे बंद करते हैं, तो आपका
अचेतन मन उत्पादन जारी रखेगा
उस दवा के चिकित्सीय प्रभाव।

सुझावों के साथ
नींद संबंधी विकार

डोरिस ग्रुएनवाल्ड, पीएच.डी.

लगुना हिल्स, कैलिफोर्निया

परिचय

प्रारंभिक ऐतिहासिक जानकारी जुटाने के बाद और
मूल्यांकन के लिए, प्रेरण प्रक्रिया को इस प्रकार तैयार किया जाना चाहिए
एक आरामदेह, स्वप्निल अवस्था की ओर, लेकिन हमेशा
रोगी के व्यक्तित्व और बचाव तंत्र को ध्यान में रखते हुए
ध्यान में रखें। शारीरिक गतिविधियों से बचें और जोर दें।
कल्पना, भले ही रोगी ने ज्यादा लक्षण न दिखाए हों
इसके लिए प्रतिभा।

चित्र

कल्पना कीजिए कि आप इत्मीनान से टहल रहे हैं।
वह रास्ता जो घुमावदार है... [प्रकार चुनें]
ऐसे दृश्यों का जो रोगी को पसंद आ सकते हैं]। महसूस करें
आपके पैरों के नीचे की लचीली, मुलायम जमीन...
हरी-भरी पत्तियों का आनंद लें... हल्की रोशनी का।
खुले स्थानों से होकर गुजरते हुए... बढ़ती हुई
जैसे-जैसे आप गहराई में प्रवेश करते हैं, अंधेरा बढ़ता जाता है... और गहरा...
[इत्यादि]। जल्द ही आपको रास्ते में एक मोड़ दिखाई देगा...।
यह मार्ग गहन विश्राम के स्थान की ओर ले जाता है,
दूसरी तरफ से नींद आने में अधिक सीधा मार्ग मिलता है [अनुकूलन]
रोगी की आवश्यकताओं के अनुसार सुझाव]। आप कर सकते हैं
आप किस तरफ से प्रवेश करना चाहते हैं, यह चुनें। [यह]
जिन लोगों को परेशानी होती है उनके लिए विकल्प महत्वपूर्ण होता है।
नियंत्रण त्यागना।] आप किनारे से प्रवेश करना चाहते हैं
नींद। जल्द ही आपको और भी ज्यादा नींद आने लगेगी।
आप पहले से ही जितने सुस्त हैं... उससे भी ज्यादा सुस्त और नींद में डूबे हुए।
नींद बढ़ती जा रही है... और भी ज्यादा नींद आ रही है। जल्द ही आप नींद में डूब जाएंगे।
गहरी, प्राकृतिक और स्वास्थ्यवर्धक नींद में सो जाओ। [पुनः-
पीट "नींद।" रोगी वास्तव में सो सकता है।
सो रहा हो, ऐसी स्थिति में थोड़ी देर के लिए आराम करने देना उचित होता है।
जागृति से पूर्व की अवधि।]

सीढ़ी की छवि

कल्पना कीजिए कि आप एक धीमी गति से चलती कार में नीचे जा रहे हैं।
सीढ़ियों पर धीरे-धीरे... कदम दर कदम...
आप हर कदम गिनते हुए पूरी तरह से आगे बढ़ते हैं।
नीचे। [चिकित्सक धीरे-धीरे 10 या 20 तक गिनती है।] पर
सीढ़ियों के नीचे आपको एक कमरा दिखाई देगा, और आप
जान लो कि यह कमरा तुम्हारे लिए ही है...
आप अकेले। आप इस कमरे में प्रवेश करते हैं। यह सबसे
यह एक बेहद आरामदायक कमरा है और देखने में भी शानदार है।
बिल्कुल जैसा आप चाहते हैं। [यदि संकेत हो तो वर्णन करें-]

[काटेड।] यहाँ एक बेहद आकर्षक बिस्तर है
यह कमरा। आपको तुरंत एहसास हो जाएगा कि यह है
आपके लिए वहां। [मरीज का अपना बेडरूम हो सकता है]
उपयोग किया जा सकता है।] आप बिस्तर पर लेट जाते हैं और आनंद लेते हैं
चटाई की आरामदायक दृढ़ता [या कोमलता]-
बाल, चादरों का रेशमी एहसास, तकिया
यह आपके सिर की आकृति के अनुरूप ढल जाता है।
आपको एहसास होता है, आपको पता है, कि यही वह जगह है जहाँ आप कर सकते हैं
जितना चाहो सो लो। सुखद अनुभूति का अनुभव करो।
नींद बढ़ती जा रही है।
लंबे समय तक, आप एक प्राकृतिक, आरामदायक माहौल में खो जाते हैं।
नींद बहाल करना... [इत्यादि]। [यदि टेप बना हो तो]
इन सुझावों के आधार पर, रोगी को निर्देश दें कि वह...
रिकॉर्डर के स्वचालित रूप से बंद होने की सीमा।]

दृश्यीकरण के लिए
अनिद्रा का उपचार

एच. ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

1. एक मुलायम, काले मखमली पर्दे की कल्पना करें जो
इसमें एक गर्मजोशी और आराम का एहसास होता है।
जब आपके मन में विचार आएं, तो उन्हें आने दें।
पर्दे के पार तैरते हुए और गायब हो जाते हैं
अपने मन के दूसरे हिस्से में जाओ, फिर वापस लौट आओ।
पर्दे का चिंतन। [विराम]

2. फिर कल्पना कीजिए कि आप बरामदे में हैं या
एक सुंदर घर का आंगन जिसमें 10 सीढ़ियाँ हैं
नीचे एक खूबसूरत बगीचे की ओर जाने वाला मार्ग।
जैसे-जैसे आप नीचे उतरते हैं, हर कदम पर खुद को अनुमति दें
धीरे-धीरे सब कुछ छोड़ दें ताकि जब आप
सीढ़ियों के नीचे पहुँचते ही आपको एक अनुभूति होती है
शांति और सुकून का। बगीचे में प्रवेश करें।
फूलों के रंगों को देखकर,
बहते बादल, पक्षियों के चहचहाने की आवाज़,
पेड़ों में पत्तों की सरसराहट, और
सूरज की सुखद गर्माहट। [विराम]

3. बगीचे की कल्पना करते रहें, उसे चित्रित करते हुए
आप घास पर लेटे हुए आनंद ले रहे हैं
आपके चेहरे पर सूरज की गर्माहट। जैसे ही आप लेटे हों
वहाँ, धीरे-धीरे गिरते पत्तों को देखो
आस-पास के पेड़ों से, आपको याद दिलाते हुए कि यह
पुरानी समस्याओं को भुला देना संभव है और
चिंताओं को दूर होने देना, ठीक वैसे ही जैसे
पेड़ों से पुराने पत्ते झड़ जाते हैं, जिससे
नई वृद्धि का मार्ग प्रशस्त हुआ।

उष्णकटिबंधीय द्वीप

इस उष्णकटिबंधीय द्वीप की काल्पनिक दुनिया में, आप कल्पना करते हैं
आप स्वयं एक जंगल के तालाब के किनारे खड़े हैं जिसमें
एक झरना बह रहा है। आप पूल में फिसलकर गिरते हैं।
पानी गर्म और लुभावना लग रहा है।
गर्मी आपके पैरों और पिंडलियों से शुरू होती है, फिर आपके
पानी में उतरते समय जांघें, शरीर, बाहें और गर्दन प्रभावित होती हैं।
इसके अलावा, अपने आप को पूरी तरह से उसमें लीन कर लें।

जैसे ही आप झरने की ओर तैरते हैं, आप
एक सपाट चट्टान दिखाई दी, जो इतनी बड़ी थी कि उस पर खड़ा हुआ जा सके।
ऐसा करने से गर्म पानी अंदर आ सकेगा।
झरने की तरह पानी आपके शरीर पर बहता हुआ, मालिश करता हुआ।
यह सभी चिंताओं, तनावों और परेशानियों को दूर करता है।
समस्याओं को पीछे छोड़ते हुए, एक अद्भुत एहसास छोड़ जाना।

शांति। आपके शरीर की हर मांसपेशी, नस और तंतु।
शरीर को शांति प्राप्त है।

झरने के नीचे से बाहर निकलें और अंगड़ाई लें।
उस चिकनी, धूप से तपती चट्टान पर जो
आश्चर्यजनक रूप से आरामदायक। गर्माहट का प्रवाह होता है।
चट्टान से आपके शरीर में और, साथ में
ताजी हवा, धूप और कोमल जंगल
दूर से आती आवाजें, एक आरामदायक वातावरण बनाती हैं।
आपके भीतर एक सुस्ती सी अनुभूति, एक ऐसी अनुभूति जो...
जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, यह और भी व्यापक होता जाता है।
नींद की दुनिया में खो जाना।

सम्मोहन तकनीकें
अनिद्रा

डेविड स्पीगल, एम.डी., और
हर्बर्ट स्पीगल, एम.डी.
स्टैनफोर्ड, कैलिफोर्निया और न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

[स्पीगल्स अपनी तकनीक के समान तकनीक का उपयोग करते हैं]
चिंता से निपटने की विधि, तैरने का अनुभव करना
एक काल्पनिक स्क्रीन देखते हुए। (संपादक)] पा-
ग्राहकों को निर्देश दिया जाता है कि वे इसे रोक नहीं सकते।
अगर उन्हें विचारों के प्रवाह में परेशानी हो रही है तो उसे व्यक्त करें।
सोना, लेकिन वे जो करना सीख सकते हैं वह है
शारीरिक तनाव को मनोवैज्ञानिक तनाव से अलग करें।
उन्हें स्क्रीन का उपयोग करने का निर्देश दिया गया है।
ट्रैफ़िक निदेशक अपने विचारों के लिए, समर्थक-
उन्हें स्क्रीन पर बाहर निकालने के बजाय
उन्हें अपने शरीर के भीतर अनुभव करना और
इस प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य की उच्च अवस्था को बनाए रखना।
उत्तेजना जिसके कारण नींद आना और भी मुश्किल हो जाता है।

अनिद्रा के लिए सुझाव
मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

रुके रहने में आपकी बहुत अधिक ऊर्जा खर्च होती है।
जागते रहो। तुम हर संभव उपाय अपनाते हो-
नींद में खलल डालने का पक्का तरीका। अब, अगर आप सोते हैं और
अच्छी तरह से आराम करें, आपको आराम मिलेगा।
ऊर्जा की आपूर्ति। आप वास्तव में क्या चाहेंगे?
उस ऊर्जा का क्या करें? रचनात्मक या
क्या आप किसी शिक्षाप्रद या विकासात्मक परियोजना में रुचि रखते हैं?
उस अतिरिक्त दैनिक ऊर्जा का उपयोग करने का प्रयास करना पसंद करते हैं।

ऊर्जा का आवंटन? आपको इसे निर्देशित करना होगा।
कहीं और [बजाय] खुद को बचाए रखने के।
जाग गया। हर रात मिलने वाला वह अच्छा आराम अब और नहीं चलेगा।
अपनी ऊर्जा पुनः प्राप्त करें। आप कैसे करेंगे?
इसका इस्तेमाल करें?

खर्राटे: एक बीमारी
श्रोता

डैनियल ए. ज़ेलिंग, एम.डी.
अक्रोन, ओहियो

संकेत और
मतभेद

जहां खर्राटे एक गंभीर समस्या है, वहां क्लिनिक-
चिकित्सक न केवल अपने जीवनसाथी के साथ ऐसा व्यवहार करना चाह सकते हैं
ज़ेलिंग रचनात्मक ढंग से सुझाव देते हैं, लेकिन साथ ही सतर्क रहने की भी सलाह देते हैं।
स्लीप एपनिया की संभावनाओं के बारे में। किसी विशेषज्ञ से परामर्श लें।
सटीक निदान के लिए स्लीप लैब आवश्यक होगी।
इस स्थिति का ज्ञान। सुझाव यह है कि
अनुसरण करना निस्संदेह अत्यंत लाभकारी सिद्ध होगा।
उन रोगियों के साथ जो समुद्र और नौकायन का आनंद लेते हैं।
या समुद्री यात्राएँ। (संपादक)

परिचय

यह एक मिथक है कि खर्राटे लेने वालों को आराम दिया जा सकता है या दिया जाना चाहिए।
इलाज किया गया; सच्चाई यह है कि खर्राटे लेना एक समस्या है।
यह बीमारी केवल श्रोता की है।
इसका इलाज किया जाना चाहिए। एक योग्य चिकित्सा विशेषज्ञ द्वारा।
सम्मोहन विश्लेषक श्रोता का इस तरह से उपचार कर सकता है कि वह भ्रमित न हो।
अपने जीवनसाथी के खर्राटों से परेशान।
एक समुद्री जहाज पर तैनात इंजीनियर, अपने सभी साथियों के साथ।
इंजन रूम का शोर, जब वह सो सकता है
ड्यूटी से छुट्टी पर। और आत्म-सम्मोहन और उचित
कल्पनाओं के माध्यम से, श्रोता उन्हें अनदेखा करना सीख सकता है।
शोर मचाना या उसे अपने स्वयं के
मानसिक कल्पना। वह कल्पना जो मुझे मिली है
बहुत प्रभावी होने के लिए श्रोता को स्वयं में
सम्मोहन के माध्यम से, व्यक्ति यह कल्पना करता है कि वह किसी बड़े जहाज पर है।

लकड़ी की नौका पर सो जाना
जहाज़ की छत।

256 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

सुझाव

क्या आप कभी किसी खूबसूरत, समुद्र-
खारे पानी के डंक के साथ नौकायन पोत
क्या आप अपने चेहरे पर स्प्रे करना चाहेंगे? मैं चाहता हूं कि आप कल्पना करें,
अपने मन में एक तस्वीर बना लें, या बस कल्पना कर लें
कि आप एक खूबसूरत, विशाल नौका पर हैं:
जहाज का निचला हिस्सा उफनती लहरों को चीरता हुआ आगे बढ़ रहा है।
समुद्री पक्षियों की आवाज़ और लकड़ी के चरमराने की आवाज़ सुनो
पूरी तरह से लदे हुए मस्तूल की खड़खड़ाहट
रस्सियों की रस्सियाँ; बूम की चरमराहट—ये सब
समुद्र और नौका की आवाज़ें। और आप
एक खूबसूरत नौकायन यात्रा पर खुद को नींद में डूबा हुआ महसूस करें
बर्तन। आप लकड़ी की चरमराहट सुनते हैं।
मस्त। यह बहुत सुकून देने वाला है... बहुत शांतिपूर्ण है...
चेहरे पर हवा का झोंका; नमक की फुहार
सागर; और आपको नींद आ जाती है...

आप इस छवि का उपयोग रात में कर सकते हैं। रात में
जब आप सोने जाते हैं, तो आसपास की आवाजें
आप इस तस्वीर में समा सकते हैं। कुछ आवाज़ें...
घर के कुछ शोर, अन्य लोगों से आने वाले शोर
लोग इस खूबसूरत तस्वीर में समा सकते हैं, क्योंकि
आप इस बड़े, पुराने रिगिंग स्लोप पर हैं। तो
शांत और निर्मल। एक बेहतरीन जहाज।
खुले समुद्र।

और आप इस जहाज को जहाँ चाहें वहाँ ले जाने दे सकते हैं।
आप जाना चाहते हैं। चाहे यह एक आनंददायक यात्रा हो।
रविवार दोपहर को केप कॉड या
बहामास, या रिवेरा पर नौका विहार। बस पास ही।
अपनी आँखों को खुला रखें और स्वयं को वहीं मौजूद रहने दें।

मन की दृष्टि से। समुद्र की आवाज़ें,
मस्तूल की चरमराहट, आवाज़ें और संवेदनाएँ
एक यात्रा का। रस्सियों की खड़खड़ाहट सुनो,
दूर उड़ते समुद्री पक्षियों की चीखें सुनो।
जैसे ही नाव धीरे-धीरे आगे बढ़ती है, आपके मन से तनाव दूर हो जाता है।

आपको नींद दिलाती है; तैरती हुई... बहती हुई...
सपने देख रही हूँ। कितना सुकून, कितनी शांति... बस
दूर जा रहे हैं... दूर जा रहे हैं... सूरज को देखो

जैसे-जैसे क्षितिज पर नीचे की ओर बढ़ता जाता है
नाव की हल्की-हल्की हिलने-डुलने की गति आपको सुकून देती है।
सोने के लिए... शांतिपूर्ण और सुकून भरा...
मस्तूल की चरमराहट: कितनी शांतिदायक, कितना सुकून देने वाली।
दूर से आती बुआएं, खनकती हुई आवाज़ें।

जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, बुआ पर लगी घंटियों को देखें।
यात्रा करो, घंटियों की आवाज़ सुनो, झूलने की गति को महसूस करो।
इस सुखद यात्रा को महसूस करें, सुनें और अनुभव करें।
जब आप आराम कर रहे हों... सचमुच आराम करें। और आप पा सकते हैं
जब चाहें वापस जहाज पर आ सकते हैं। देखें क्या।
आप अभी जो देख रहे हैं, उसे महसूस करें।
अब, जैसे-जैसे आवाज़ें धीमी होती जाती हैं और आप शांति में डूब जाते हैं।
और शांत।

हमेशा अपने आप को आराम करने का समय दें
जीवन की यात्रा, जीवन के सागर पर। आश्वस्त करने वाला
लोगों ने जो सागर की आवाज़ें सुनी हैं
शुरुआत से ही सुना जाता रहा है। शानदार।
आपके पैरों के नीचे लकड़ी और एक लंबा मस्तूल, जो हिल रहा है
हवा में बहते हुए, तैरते हुए और सपने देखते हुए,
जहाज आपको जहाँ भी ले जाना चाहें, ले जाने की अनुमति दें।
आप तैरते और बहते हुए आगे बढ़ना चाहते हैं।
और सपने देखना।

विविध चिकित्सा अनुप्रयोग

सम्मोहन तकनीकें और
सुझावों के लिए
चिकित्सा-शारीरिक शिकायतें

बीटा जेनक्स, पीएच.डी.
मरे, यूटा

परिचय

निम्नलिखित सुझाव और विधियाँ पुनः-
जेन्क्स के व्यापक अनुभव को प्रतिबिंबित करें
न केवल सम्मोहन से, बल्कि स्वजनित

'

प्रशिक्षण, योग, मज़दाज़नान, एक्यूप्रेशर, मास-
ऋषि, ध्यान, ताई ची, ज़ेन और अन्य
पूर्वी चिकित्सा पद्धतियाँ। एक समान पद्धति है।
जेन्क्स की कई प्रक्रियाओं के बारे में जटिलता।
उदाहरण के लिए, वह सांस लेने के उपयोग पर जोर देती है।
लयबद्धता और अक्सर रोगियों को बार-बार ऐसा करना पड़ता है
एकल शब्दों के रूप में सुझावों पर विचार करें या
वे सांस लेते और/या छोड़ते समय वाक्यांश बोलते हैं। उसके पास है
उन्होंने हमें विचारशीलतापूर्वक सुरुचिपूर्ण चिकित्सा सुविधाएं प्रदान कीं।
विभिन्न प्रकार के जीवों के साथ काम करने के लिए औषधि विधियाँ
चिकित्सा स्थितियां जिनका आमतौर पर समाधान नहीं किया जाता है
मानक पाठ्यपुस्तकें। उनके कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:
यह रोगियों को सीधे दिए जाने के लिए उपयुक्त है,

सम्मोहनोत्तर सुझावों का एक रूप। कई विशिष्ट-
छवियों के लिए विशिष्ट सुझाव भी दिए गए हैं।
(संपादक)

नाक और गले के विकार

द्वार। गहरी सांस लो और उस जगह को महसूस करो।
गला जहाँ निगलने के दौरान संकुचन होता है
होता है। उस स्थान पर एक द्वार की कल्पना कीजिए जो
इच्छानुसार खोला और बंद किया जा सकता है। द्वार को महसूस करें।
निगलते समय बंद हो जाता है। द्वार को अनुमति दें
सांस छोड़ते समय मुंह चौड़ा खोलें। फिर से कल्पना करें।
मुहाने पर झील [कि मुहाना एक जैसा है]
नीचे झील वाली अंधेरी, गर्म गुफा]
और फिर सांस छोड़ते समय कल्पना करें कि आप एक खोल रहे हैं।
उस स्थान पर जलद्वार जहाँ आपने कल्पना की थी
द्वार। साँस छोड़ते समय पानी को महसूस करें।
काल्पनिक झील धारा नीचे की ओर बहती हुई
गले तक। महसूस करें कि यह छाती में कितनी गहराई तक जा सकता है।
लगातार साँस छोड़ने के दौरान प्रवाह।

गले में बौछार या झरना। कल्पना कीजिए...
अंदर गर्म पानी का झरना या बौछार बह रही हो
सांस छोड़ते समय गला पूरी तरह खुला होना, या बस
सोचो, "गर्मी और नमी बह रही है"
नीचे की ओर।" यह दर्द या सूखी त्वचा को आराम देने के लिए अच्छा है।
गले।

नाक और साइनस। जबड़े, गले और नाक को आराम दें।
जीभ। जीभ की श्लेष्म झिल्ली के बारे में सोचें।
सांस छोड़ते समय नाक और साइनस को महसूस करें।
हवा का प्रवाह नीचे की ओर। साँस लेने की प्रक्रिया को अनदेखा करें।
वर्तमान। महसूस करें कि स्थान अधिक विस्तृत हो रहे हैं।
सांस छोड़ते समय; उन्हें नम होते हुए महसूस करें;
मुझे उनकी गर्माहट महसूस हो रही है।

साँस छोड़ने और साँस छोड़ने के प्रभावों की तुलना करें
नाक और साइनस में साँस लेना। महसूस करें
सांस छोड़ते समय गर्माहट और नमी का अनुभव;
साँस लेते समय शीतलता और शुष्कता का प्रभाव-
विस्तार, कोमलता और विश्राम का अनुभव करें।
सांस छोड़ते समय पूरे मुंह-नाक-आंख क्षेत्र में-
सांस लेते समय जकड़न महसूस होती है।

बहती नाक के लिए "ठंडा और सूखा" तरीका अपनाएं।
साँस लेते समय "शांति" और साँस छोड़ते समय "शांति" का अनुभव करना।
सांसों को अनदेखा करें या सांस छोड़ने की प्रक्रिया को नजरअंदाज करें। भरी हुई सांस के लिए
या सूखी नाक के बारे में सोचें "गर्म, चौड़ा और नम"
साँस छोड़ने के दौरान और "हल्कापन" या "खुलना"

साँस लेते समय, या साँस लेने संबंधी निर्देशों की अनदेखी करना-
tions.

खांसी या गले में खराश हो सकती है
साँस लेने और छोड़ने दोनों के उपयोग द्वारा नियंत्रित।
भावनाओं। "शांत," "गर्म," जैसे विचार।
“नम,” “आरामदायक,” या “शांतिपूर्ण” का प्रयोग होना चाहिए
साँस छोड़ने के साथ-साथ, और "ताज़ा," "ठंडा," या
“बिल्कुल शांत,” साँसें लेना।

नेत्र संबंधी समस्याएं

आँखों को आराम। आँखें बंद करें और देखें कि वे कैसी लगती हैं।
महसूस करो। क्या वे तनावग्रस्त हैं? सूखे हैं? जल रहे हैं? क्या कुछ है?
गति? उन खोखले स्थानों के बारे में सोचें जो चारों ओर हैं-
आँखों के आसपास। क्या आँखें आरामदायक महसूस करती हैं?
उनकी आँखों के सॉकेट? सोचिए आँखों पर क्या असर पड़ सकता है
वे अपनी वर्तमान स्थिति में अच्छे हैं और चुनते हैं
निम्नलिखित में से। तनाव दूर करने के लिए,
सांस छोड़ते समय "छोड़ दो" या "ढीला छोड़ दो" जैसे शब्दों पर ध्यान दें।
इसके अलावा, निम्नलिखित बातों पर विचार या कल्पना की जानी चाहिए-
सांस छोड़ते समय त्वचा में सूखापन आ जाता है। रूखेपन को दूर करने के लिए।
कल्पना कीजिए कि आंख गर्म खारे पानी में तैर रही है।
स्नान। बेचैनी पैदा करने वाली हलचलों को शांत करने के लिए, सोचें
"शांत और स्थिर," "एक शांत हथेली मेरी आंखों को थाम लेती है,"
या "अंधेरा और आरामदायक।" साँस लेते समय,
दूसरी ओर, "ठंडी हवा की धाराओं" के बारे में सोचें
मेरी पलकों के माध्यम से," या "हल्का और ठंडा," या उपयोग करें
श्वास लय के दोनों चरण
सांस छोड़ते समय आंखों में जलन और नमी के बारे में सोचना।
साँस लेते समय या कल्पना करते समय "ठंडा" और "ठंडा" महसूस होना।
सांस छोड़ते समय आंखों में "तैरने" का एहसास होना...
और साँस लेते समय "...ठंडे पानी में" मिलाएँ।
tions.

आराम से बैठें और धीरे-धीरे काम करें। उदाहरण के लिए-
धीरे से सांस लें और आंखें बंद कर लें। ठंडक का अनुभव करें।
सांस लेते समय धीरे-धीरे नाक से पानी ऊपर की ओर बहता है।
धीरे से सांस छोड़ें और आसपास के ऊतकों को आराम दें।
गाल की हड्डियाँ और आँखों के ऊपर। आँखों को अनुमति दें
बंद ढक्कनों के नीचे हिलना-डुलना। पूरी तरह से आराम करें।
गहरी साँस छोड़ते समय कल्पना कीजिए।
साँस लेना जिसमें साँस ली गई हवा की धाराएँ अंदर जाती हैं
बंद पलकों के माध्यम से, और सोचें "मेरी आँखें
ठंडे हो रहे हैं।" एक गहरी सांस छोड़ते हुए आराम करें और
दोहराएँ। माथे को चौड़ा और फैलते हुए महसूस करें।
सांस लेते समय आंखों के ऊपर। सांस लेते समय आराम करें।
सांस छोड़ें। दोहराएं। आराम से बैठें, कुछ देर के लिए विश्राम करें।
और सांस को सामान्य होने दें।
प्राकृतिक लय।

ऊपर बताई गई प्रक्रिया का यथासंभव पालन करें।
और जो भी सबसे अच्छा लगे उसे शामिल करें।
निम्नलिखित विचारों की सूची का उपयोग करते समय किया जाना चाहिए
क्रमशः साँस लेना और साँस छोड़ना।

दोनों कॉलम में मौजूद आइटम आपस में बदले जा सकते हैं।
व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार। इनमें से किसी एक या सभी का उपयोग करें।

साँस लेते समय विचार

मेरी आंखें ठंडी हो रही हैं।

मेरी आंखें सिकुड़ जाती हैं।

मेरे माथे के अंदर का स्थान फैलता है।

मेरी आंखें हल्की महसूस हो रही हैं।

मेरी पलकों और मेरी आंखों के बीच की जगह
बढ़ता है।

मेरी आंखों की पुतलियां फैल जाती हैं।

मेरी पलकें हल्की और पतली हो जाती हैं।

मेरी पलकें तैर रही हैं।

पीछे की ओर दृश्य केंद्र

मेरा दिमाग तरोताजा महसूस कर रहा है।

मेरे सिर का ऊपरी हिस्सा ऐसा लगता है

विस्तृत और खुला हो जाना।

साँस छोड़ते समय विचार

मेरी आंखें गर्म हो रही हैं।

मेरी आंखों के आसपास का दबाव कम महसूस हो रहा है।

मेरी आंखों के पीछे का स्थान चौड़ा होता हुआ प्रतीत होता है।

मेरी आँखें नम हो जाती हैं।

मेरी पलकों के बीच की जगह में नमी भर जाती है और
मेरी आंखें।

मेरी आंखें तैर रही हैं।

मेरी पलकें मुलायम और गर्म हो जाती हैं।

मेरी आंखें धीरे से पीछे की ओर झुक जाती हैं।

मेरी आंखें बहुत आराम महसूस करती हैं।

मेरी छाती और पेट आराम से शिथिल हो जाते हैं।

फेफड़ों के विकार

वास्तविक और आभासी श्वास प्रतिबंध का प्रबंधन-
कल्पना के साथ काम करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।
सांस लेने में होने वाली रुकावट को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण।
किसी भी ऐसी चीज की कल्पना करना जो बाधा को दूर कर सके
या अवरुद्ध करना, किसी चीज को अभेद्य बनाना, पारगम्य बनाना-
सक्षम, कठोर प्रतिरोध को नरम करना, या बदलना
किसी आंदोलन की दिशा कारगर हो सकती है। सबसे महान
यदि अभ्यास को इस प्रकार संरचित किया जाए तो सफलता प्राप्त होती है।

पिछले प्रश्न के अनुसार, "क्या
यह प्रतिबंध कैसा लगता है, और क्या, बस आपके
कल्पना, इस विशेष का प्रतिकार कर सकती है
किस तरह की पाबंदी? सफलता अत्यधिक व्यक्तिगत होती है-
यूअल.

छलनी। डायाफ्राम की कल्पना इस प्रकार की जा सकती है:
पारगम्य होने के कारण, ताकि जो कुछ भी कल्पना की जा सके-
इसके माध्यम से प्रवाहित होने की इच्छा रखने वाला व्यक्ति ऐसा कर सकता है। यह गति-
आराम करने और तनाव मुक्त होने के दौरान
सांस छोड़ते समय सांस को महसूस किया जा सकता है
नीचे की ओर बहना या प्रवाहित होना
पेट से या शरीर से नीचे और बाहर की ओर। यह हो सकता है।
लेटते, बैठते या चलते समय महसूस किया जा सकता है और
इसका हमेशा बहुत ही सुकून देने वाला प्रभाव होगा। बस।
डायफ्राम को एक छलनी की तरह समझें। महसूस करें
सांस छोड़ते समय कुछ बहता है
नीचे और बाहर की ओर या नीचे और अंदर की ओर
वार्ड। स्ट्रीमिंग के साथ पूरी तरह से आराम करें और
इस दौरान पेट को शिथिल रहने दें।
निष्क्रिय साँस लेने के बाद।

टेनिस कोर्ट। अगर ऐसा महसूस हो रहा है कि नहीं
पर्याप्त हवा अंदर ली जा सकती है, इस व्यायाम से
मददगार। कल्पना कीजिए कि यदि सभी का सतही स्थान
फेफड़ों की वायु थैली फैली हुई थी, ऐसा होता
लगभग टेनिस कोर्ट के आकार के क्षेत्र को कवर करें
अदालत। गहरी सांस लें, और कल्पना करें कि आप इसे "के साथ" कर रहे हैं।
पूरा टेनिस कोर्ट।"

ऊर्ध्वाधर श्वास। यह व्यायाम विशेष रूप से कारगर है-
वास्तविक शारीरिक प्रतिबंधों के लिए विशेष रूप से अच्छा, जैसे कि
शरीर पर प्लास्टर या कोर्सेट लगाने के लिए, लेकिन साथ ही बहुत स्थिर रहने के लिए भी।
और आवश्यकतानुसार लंबे समय तक शांत रहना।
मंच पर एक अभिनेता के लिए जब वह मृत होने का अभिनय करता है।
कल्पना करते समय बहुत धीरे और आराम से सांस लें-
सांस ऊपर और नीचे चलती है-
आपके अंदर एक टिकल ट्यूब होती है। यह ट्यूब इनके बीच हो सकती है।
गला और श्रोणि, शीर्ष से आगे तक फैले होते हैं।
सिर से लेकर पैर की उंगलियों तक, या यहाँ तक कि गर्दन के साथ-साथ भी फैला हुआ।
शरीर की अक्षीय संरचना अंतरिक्ष में फैली हुई है।

सांस फूलने से राहत। राहत दिलाने के लिए
सांस लेने में तकलीफ या घुटन महसूस होना-
नाक के नीचे दो उंगलियों से कसकर दबाएँ।

उंगलियों के सिरों से सांस लें। नाक से सांस लेते हुए
दबाती हुई उंगलियों को बाहर की ओर ले जाना

गालों की हड्डियाँ।
4

ट्रैपडोर। किसी जकड़न की अनुभूति से राहत पाने के लिए।
डायाफ्राम का वह क्षेत्र जो अंत में स्थित होता है
सांस छोड़ते समय, डायाफ्राम को थोड़ा धक्का दें।
अपनी आखिरी सांस के साथ, और कल्पना कीजिए कि
डायफ्राम से निचला हिस्सा बाहर गिर रहा था, या
ऐसा लग रहा था जैसे वह नीचे जाने वाले जाल की तरह खुल रहा हो।
नीचे वाले कमरे का दरवाजा।

स्फूर्तिदायक व्यायाम
सतर्कता

[जेन्क्स स्फूर्तिदायक व्यायाम इस प्रकार डिज़ाइन किए गए हैं कि...]
जागरूकता पैदा करना, मन में हल्कापन लाना।
और जीवित होने का एहसास। हालाँकि कई
इन अभ्यासों में कल्पना का उपयोग शामिल है, जिनमें से कुछ में
ये व्यायाम आंखें खुली रखकर भी किए जा सकते हैं।
कम समय में किया गया, और नहीं
इसमें सम्मोहन शामिल है। (संपादक)

सरल स्फूर्तिदायक उपाय। कल्पना कीजिए कि आप खिंचाव कर रहे हैं।
हाथ-पैर ठीक से काम कर रहे थे और मुझे बहुत जीवंत महसूस हो रहा था।
साँस लेना। साथ ही स्फूर्तिदायक साँस लें।
रेटिंग संबंधी विचार, जैसे कि "जीवंत और नया",
“जागरूक और सचेत।”

ऊर्जावर्धक। व्यायाम के दौरान अंगों को फैलाएं और मोड़ें।
ऊर्जा के ऊपर उठने की कल्पना करते हुए साँस लेना
रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ। आराम करें और दोहराएं।

सतर्कता। यदि पुरुषों के दौरान ध्यान भटकता है तो...
जब आप कोई काम कर रहे हों, तो सांस लें और कल्पना करें कि ऑक्सीजन आ रही है।
शरीर और मन में ऊर्जा के रूप में, और यह कि
यह सारी थकान और मन की सुस्ती को दूर कर देता है।
दिमाग।"

जागृत अवस्था में सांस लेना। यदि आप पर्याप्त रूप से सतर्क नहीं हैं
किसी अवसर या कार्य के लिए पर्याप्त होना,
आपकी सांसें बहुत उथली हो सकती हैं। सांसों को थोड़ा आराम दें।
सांस लेते हुए उतना ही जागृत और जागरूक हो जाओ जितना कि
कार्य या परिस्थिति की मांग होती है, लेकिन समय-समय पर।
अपनी स्वाभाविक लय में लौटें, आहें भरने की अनुमति दें
या जम्हाई लेना स्वाभाविक रूप से होना। बार-बार

ताजगी भरी साँसों से अपनी साँसों को जीवंत बनाएं।
tions.

थकान को दूर भगाएं। ज़ोर से सांस छोड़ें और
गहराई से सोचें और कल्पना करें कि आप झाड़ू लगा रहे हैं।

सभी प्रकार के गाद, कीचड़ या कीचड़ का बह जाना या बाहर निकल जाना।
और दूषित हवा। फिर सांस अंदर लें और ताजी हवा की कल्पना करें,
ठंडी, स्फूर्तिदायक और ताजगी भरी हवा अंदर आ रही है।
आवश्यकतानुसार दोहराएं।

शरीर की सतर्कता। एक संक्षिप्त, त्वरित, सतर्क प्रतिक्रिया दें।
अपने शरीर का सर्वेक्षण करें और पूछें: क्या कंधे
क्या सतर्कता बरती जा रही है? क्या आंखें सतर्क हैं? क्या कान सतर्क हैं?
पूरी तरह से जागृत और चौकस?
छाती, बाहें? जहां भी नींद आती हो, वहां से नींद भगाएं।
यह समस्या बनी रहती है। क्या कमर, कूल्हे और नितंब इसमें बाधा डालते हैं?
क्या ऊपरी शरीर की सतर्कता के साथ? क्या पैर
और क्या आपके पैर सचेत और जागृत हैं? एक बार फिर जांच लें
सिर-गर्दन-कंधे का क्षेत्र। सांस अंदर लें और फिर
अपनी गतिविधि पुनः शुरू करें।

स्फूर्तिदायक सैर। इसे वास्तविक जीवन में या कल्पना में करें।
कल्पना। लयबद्ध तरीके से चलें, लगभग चार
साँस लेते समय, साँस को रोककर रखें।
लगभग चार कदम चलें, और अगले कदम के दौरान सांस छोड़ें।
चार कदम। कदमों की गति को अपनी आवश्यकतानुसार समायोजित करें।
शारीरिक और मानसिक स्थिति। हालाँकि,
साँस छोड़ते समय और/या रोकते समय और भी चरण
सांस अंदर लेने की तुलना में सांस को समायोजित करें।
शरीर की आवश्यकता के अनुसार श्वास लेने की शक्ति।
वास्तविक या काल्पनिक सैर को बहुत सचेत रूप से समाप्त करें।
एक गहरी, ताजगी भरी और ऊर्जादायक साँस के साथ।

स्वच्छ हवा। कल्पना कीजिए कि आप कोहरे में चल रहे हैं या
लंबी, धीमी साँस छोड़ने के दौरान धुंध। फिर,
साँस लेते समय, ऊपर उठने और बाहर निकलने की कल्पना करें।
कोहरे या धुंध को साफ, स्वच्छ, बर्फीले में बदलना,
धूप, ठंडी पहाड़ी हवा।

जॉगिंग। कल्पना कीजिए कि आप एक अच्छे ट्रैक पर आराम से जॉगिंग कर रहे हैं।
किसी ऐसी जगह पर सतह जो सुखद और आनंददायक हो।
सक्षम। इसे सही तापमान, सही तापमान पर रखें।
दौड़ने के लिए उपयुक्त सतह, सही भूदृश्य।
कल्पना में दौड़ते हुए सांसों की लय को महसूस करें।

मैनहोल। कल्पना कीजिए कि आप खुशी-खुशी जॉगिंग कर रहे हैं या
काफी तेजी से चलते हुए। अचानक एक खुले स्थान में कदम रख दिया।
मैनहोल। इस आश्चर्य को दूर भगाने दो।
सांस लो। कोई नुकसान नहीं हुआ, लेकिन आप वास्तव में
उत्तेजित और जागृत।

काउंटरस्ट्रेचिंग। मजबूती और ऊर्जा प्रदान करें।
सिर को घुमाकर सिर और गर्दन के क्षेत्र को नियंत्रित किया जा सकता है।

धीरे-धीरे दाएं या बाएं, ठुड्डी को कंधे की ओर ले जाएं।
सिर घुमाते हुए और नीचे की ओर सांस लेते हुए-
इसे कंधे की ओर ले जाते हुए और सांस छोड़ते हुए
इसे वापस शुरुआती स्थिति में ले आओ। ऐसा करो।
इतनी धीमी गति से कि गति मुश्किल से ही दिखाई देती है।
इस अभ्यास में श्वास लेने की प्रक्रिया सामान्य श्वास लेने की प्रक्रिया के विपरीत है।
यह सिर और गर्दन को आराम देता है और स्फूर्ति प्रदान करता है।

दो दरवाज़े। कंधों को मज़बूती देने के लिए।
और गर्दन के क्षेत्र में, एक दोहरे दरवाजे की कल्पना करें
कंधे के ब्लेड का क्षेत्र। इसके दो हिस्सों को अनुमति दें।
सांस लेते समय शरीर के कुछ हिस्से पूरी तरह से खुल जाते हैं।
सांस छोड़ते समय उन्हें बंद होने दें। कल्पना कीजिए कि
जब इसे खोला जाता है तो एक ठंडी, ताज़ी हवा अंदर आती है।
जब यह बंद हो रहा हो तो शांत और संयमित रहें।

चेहरे का उपचार। एक स्फूर्तिदायक मालिश की कल्पना कीजिए-
चेहरे की त्वचा का ऋषि। ढोल बजाने की कल्पना करो।
उस पर उंगलियों के पोरों से स्पर्श करें। पानी की मालिश का अनुभव करें।
ताज़ा बौछार या बारिश की बूंदों से, या महसूस करने से
छोटे-छोटे ओले शरीर के विभिन्न हिस्सों पर उछल रहे थे
चेहरे पर। गहरे ऊतकों की मालिश का अनुभव करें।
सांस छोड़ते समय। तेज़, कंपन महसूस करें,
साँस लेते समय त्वचा पर स्फूर्तिदायक प्रभाव
छोटे-छोटे, रुक-रुक कर, लगभग हांफते हुए कदमों में। समाप्त।
एक गहरी, ताजगी भरी सांस के साथ।

बर्फ में डुबकी। कल्पना कीजिए कि आप एक ठंडे पानी के पूल में डुबकी लगा रहे हैं।
सांस रोक देने के लिए काफी। कल्पना कीजिए बाहर आने की।
पूल से बाहर निकलें और आराम करें। नई स्फूर्ति के लिए गहरी सांस लें।
ऊर्जा।

ठंडे पानी से स्नान करें। छोटी-छोटी सांसें लेते हुए गहरी सांस लें और
कल्पना कीजिए कि शावर का ठंडा पानी आप पर पड़ रहा है
कंधे, सिर, छाती और गर्दन। दृश्य को महसूस करें-
कंपकंपी और ठंडे पानी की तेज धार का चुभन।
अंत में एक गहरी, स्फूर्तिदायक सांस लें।

जागरूकता की ओर अग्रसर होना। सीढ़ियाँ चढ़ने की कल्पना कीजिए।
या साँस लेते समय पहाड़ जैसा महसूस होता है। हर बार
कल्पना कीजिए कि आप और भी ऊँची जगहों पर चढ़ रहे हैं।
जागरूकता और सतर्कता बनाए रखें। व्यायाम जारी रखें।
अति-वाष्पीकरण को रोकने के लिए छोटा रखें।

प्रकाश बल्ब। एक छोटे से चमकते, गर्म बल्ब की कल्पना कीजिए।

अपने सिर के ऊपर एक बल्ब रखो। उसे हवा में तैरने दो।
सिर के पिछले हिस्से से नीचे और रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ
लगातार साँस छोड़ने के दौरान, इसे अनुमति देते हुए

हर कशेरुका को गर्म करने और किसी भी दस को पिघलाने के लिए-
फिर इसे लगातार ऊपर चढ़ने दें।
सांसें लेना, रीढ़ की हड्डी को ऊर्जा से भरना और
स्फूर्ति।

उंगलियों और बांहों को स्फूर्ति प्रदान करें।
लगभग पाँच छोटी, मजबूत, लचीली उंगलियों वाली उंगलियाँ
चरणबद्ध साँस लेने के दौरान होने वाली हलचलें। उदाहरण-
हाथ को आराम देते हुए सांस लें, फिर दोहराएं।
हाथ, हथेली और उंगलियों की गति शुरू करें।
कंधे के ब्लेड क्षेत्र से गेर और
कल्पना कीजिए कि अग्रबाहु या उंगलियां, जैसे कि वे
एक डोरी वाली कठपुतली के पुर्जे, सहारे से चलते हैं और हिलते हैं।
बाहरी बल से तारों का माध्यम। पुनः-
सदस्य जो यह मानते हैं कि उठाने और हल्कापन आपस में जुड़े हुए हैं
साँस लेते हुए। उंगलियों को कोमल रहने दें।
हल्का, तरल और संवेदनशील, या भारी, सटीक,
और छोटे हथौड़ों की तरह कठोर।
उन्हें जो काम करना होगा। प्रयोग करके देखें।
ऐसा करते समय सांस लेते रहें, ताकि इससे मदद मिल सके।
कार्यों।

एकीकरण श्वास। कल्पना करें या निम्नलिखित करें-
हाथों को सामने की ओर सीधा नीचे की ओर रखें।
हाथ जोड़कर, हथेलियाँ नीचे की ओर रखें। बाहर की ओर उठाएँ-
सिर के ऊपर धीरे-धीरे हाथ फैलाए
साँस लेना। स्फूर्ति का अनुभव करें। इसे महसूस करें।
सिर के पीछे हाथ जोड़कर दबाएँ
हथेलियों को लगभग पांच बार आपस में मिलाएं, पकड़े हुए
सांस लें। सांस छोड़ते समय बाहों को ऊपर उठाएं।
हाथों को पूरी ऊंचाई तक मोड़कर धीरे-धीरे
उन्हें प्रारंभिक स्थिति में वापस ले जाएं। दोहराएं।
तीन बार।

मानसिक स्फूर्ति। इनमें से कोई भी या सभी आजमाएं।
निम्नलिखित। साँस छोड़ते समय कल्पना कीजिए "काँपना-
फर से पानी झाड़ना," या "धूल झाड़ना"
मन।" फिर, अगली साँस लेते समय,
स्पष्टता, व्यवस्था और स्फूर्ति को प्रवेश करने दें
शरीर और मन।

साँस लेते समय उस ठंडक और
ऊर्जा का प्रवाह मस्तिष्क में हो। शरीर को आराम दें।
सांस छोड़ते समय। ताजगी भरी सांस लेते हुए अंत करें।
शन.

सांस छोड़ते समय पूरी तरह से आराम करें।
अंगों का भारी हो जाना और मन का भी।
खाली और तैरता हुआ। फिर, इसके बाद
साँस लेना, कंपन की कल्पना करना या महसूस करना और सोचना

शारीरिक और मानसिक स्फूर्ति और पुनर्जीवन के लिए।
नवल। इसे लगभग तीन बार दोहराएं।

लंबी सांस लें [इस अभ्यास को देखें]
अध्याय 6]। फिर साँस छोड़ने के बाद, साँस लें।
गहराई से और "ऊर्जा को ऊपर की ओर भेजें"
दिमाग।"

जागृति। नींद के बाद जागने के लिए, या
आराम की परिवर्तित अवस्था से बाहर आना-
चेतना में आकर, सांस अंदर लें और थोड़ा खिंचाव करें।
उंगलियों और पैर की उंगलियों से हरकतें। या तो हिलाएँ
एक लंबी साँस लेने के दौरान कई बार, या
उंगलियों को हिलाते हुए धीरे-धीरे सांस लें। आराम करें।
सांस छोड़ते समय रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें।
सांस अंदर लें। इसे फैलते और लंबा होते हुए महसूस करें।
सांस छोड़ते समय फिर से आराम करें, लेकिन अधिक सहजता से।
तरोताज़ा होकर। फिर, अगली साँस के दौरान-
कल्पना कीजिए कि आप अपने नए सिस्टम से जुड़ रहे हैं।
बैटरी को रिचार्ज करने के लिए तैयार करें। इसे कई बार दोहराएं।
सांस अंदर लें। फिर अंगों को फैलाएं और मोड़ें।
सांस अंदर लें और उठना शुरू करें। अगर युवा हैं और
स्वस्थ रहने के लिए, सांस अंदर लेते हुए उठें ताकि ऊर्जा बढ़े।
यदि कमजोर और अस्वस्थ हो तो, तो जोश और स्फूर्ति बनी रहती है।
सांस छोड़ते समय उठें ताकि ऊर्जा को संरक्षित किया जा सके।
अपनी ताकत बचाएं और ऊर्जा बर्बाद करने से बचें।

संरक्षण और वृद्धि
ऊर्जा

[निम्नलिखित अभ्यासों के अतिरिक्त]
ऊर्जा स्तर बढ़ाने के लिए, जेन्क्स वकालत करते हैं
जितना हो सके उतने आराम के अंतराल शामिल करें
अपनी दैनिक दिनचर्या बनाए रखना और शरीर को स्वस्थ रखना
जितना संभव हो उतना आराम से रहें। (संपादक)

सुनहरा धागा। शांत और तनावमुक्त रहने के लिए।
फिर भी जीवंतता का अनुभव करते हुए, एक सुनहरे धागे की कल्पना करो।
सिर के शीर्ष से होते हुए नीचे की ओर
रीढ़ की हड्डी। कल्पना कीजिए कि यह धागा आपका केंद्र है।
शांति।

सोलर प्लेक्सस या स्टोरेज बैटरी।
प्लेक्सस तंत्रिका तंतुओं का एक नेटवर्क है, जो स्थित होता है
छाती की हड्डी के स्तर पर, पेट के पीछे,
रीढ़ की हड्डी का अगला भाग। इसके रेशे सूर्य की तरह फैलते हैं।
सोलर प्लेक्सस क्षेत्र इसके लिए बहुत अच्छी जगह है।
कल्पना में ऊर्जा का भंडारण और संरक्षण-

सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें, साथ ही ऊर्जा की कल्पना करें।
वहां बैटरी लगाना, या जलाशय को भरना
ऊर्जा।

ऊर्जा का भंडार। एक भंडार बनाएं।
सबसे निचले भाग में ऊर्जा का संरक्षण और धारण करना
पेट में, नाभि के क्षेत्र में, या
छाती। साँस लेते समय ऊर्जा प्राप्त करें। इसे रोककर रखें।
और संभवतः इसे पकड़े हुए इसे बढ़ा सकते हैं
लंबी, धीमी सांस के दौरान सहनशक्ति के बारे में सोचें।
साँस छोड़ना। साँस लेते समय कल्पना करें कि
आपके भीतर कुछ चमकने लगता है, या कल्पना कीजिए-
जलाशय में प्रकाश की एक किरण डालें। उन्हें आराम दें
शरीर के वे अंग जो इसमें शामिल नहीं हैं
साँस छोड़ने के दौरान ऊर्जा भंडार का निर्माण-
जलाशय का उपयोग उस स्थान के रूप में करें जहाँ से...
आपातकालीन स्थिति में ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार ऊर्जा का उपयोग किया जा सकता है।
कई दिनों तक इसका निर्माण और "संरक्षित" रखा जा सकता है।
किसी घटना से पहले, शिखर तक पहुँचने के लिए
खेल दिवस, प्रतियोगिता या किसी विशेष अवसर के लिए ऊर्जा
आयोजन।

शांत अवस्था। स्थिर और शांत रहने के लिए, साँस लें और
कुछ बार गहरी सांस छोड़ें। फिर आराम की स्थिति ढूंढें।
विश्राम, तनाव और के बीच सही संतुलन बनाए रखना
अंग के लिए वास्तविक या काल्पनिक समर्थन,
पूरा शरीर, या मन, जो भी होना है
"शांत आधार।" इस आधार से सटीक निशाना लगाएं
चाहे पिस्तौल से गोलीबारी हो या किसी अन्य प्रकार की आक्रामकता जारी रहे।
एक विवाद।

पूरी ताकत से सांस लें। गहरी सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें।
और ऊर्जा और शक्ति को पंप करने की कल्पना करें-
इसे सीधे शरीर के किसी भी अंग या हिस्से में डाला जा सकता है जिसे इसकी आवश्यकता हो।
पंपिंग को साँस अंदर लेकर समाप्त करें। यदि
इसके बाद परिश्रम करना होगा, इसके लिए अपनी सांस रोक लें।

एथलेटिक वार्म-अप। वार्म-अप की प्रभावशीलता
इसमें वृद्धि होती है और मांसपेशियां अधिक शिथिल रहती हैं।
और अगर गतिविधियाँ सचेत रूप से की जाएं तो उनमें स्फूर्ति आती है।
इसे इस प्रकार बनाया गया है। अधिक लचीलेपन के लिए इसे बनाएं।
आगे की ओर गति और खिंचाव, या अत्यधिक खिंचाव,
सांस छोड़ते समय। स्फूर्ति के लिए ऐसा करें-
वार्ड की हलचल और खिंचाव, या अत्यधिक खिंचाव,
साँस लेते समय। दोनों को सचेत रूप से मिलाएँ।
वार्म-अप के दौरान, साँस लेने की प्रक्रिया भी विकसित होती है।
साँस लेने के दौरान तनाव और खिंचाव
सांस छोड़ते समय विश्राम के साथ बारी-बारी से इसका प्रयोग करना चाहिए।

ताकि उचित संतुलन बना रहे
दो को बरकरार रखा गया है।

आंशिक विश्राम और स्फूर्ति। आराम करें-
केवल उत्तेजना या स्फूर्ति ही पर्याप्त नहीं हो सकती है।
समुद्री डाकू। एक के स्फूर्तिदायक प्रभाव को संयोजित करना सीखें।
शरीर का कोई हिस्सा, या शरीर के किसी एक हिस्से में तनाव
शरीर के अन्य हिस्सों को आराम देते हुए। याद रखें-
सांस छोड़ने से आराम मिलता है और
श्वास लेने से स्फूर्ति या तनाव उत्पन्न होता है।
शरीर के किसी विशिष्ट अंग को सामने लाना सीखें
आवश्यक स्फूर्ति या तनाव की स्थिति, और
फिर शरीर के बाकी हिस्सों को आराम दें। उदाहरण के लिए,
सांस छोड़ते समय कंधों और गर्दन को शिथिल रखें।
और साँस लेते समय एक बांह को सक्रिय करें
विशेष गतिविधि, जैसे कि वाद्य यंत्र बजाना-
एथलेटिक्स में एक प्रयास या थ्रो। अनावश्यक तनाव-
कंधों और गर्दन में तनाव से चलने-फिरने की स्वतंत्रता बाधित होती है।
आसान, फिर भी नियंत्रित गति के लिए बांह का उपयोग।
और इसे सांस छोड़ने के साथ बाहर निकालना चाहिए।

सहनशक्ति। सहनशक्ति को निम्न द्वारा बढ़ाया जा सकता है:
विश्राम और स्फूर्ति का वैकल्पिक अनुभव। यदि,
उदाहरण के लिए, एक हाथ को लंबे समय तक पकड़े रहना चाहिए
कुछ समय तक ऊपर की ओर रखें, इसे हल्का महसूस करें और
साँस लेते समय स्फूर्ति का अनुभव करें, आराम महसूस करें
और सांस छोड़ते समय आसान। अपना खुद का डिज़ाइन करें।
सहनशक्ति बढ़ाने के लिए व्यायाम
तालिका में प्रविष्टियाँ [अध्याय 6 में पाई जाती हैं]।

कुशल हाथ। तनाव को रोकने के लिए
लिखना या हाथों से काम करना, कल्पना कीजिए
कंधे से गतिविधियों की शुरुआत करना
ब्लेड क्षेत्र या कोहनी, अग्रभाग से नहीं।
बाजू या हाथों को ढीला छोड़ दें। कंधों को आराम दें।
काम करते समय बार-बार बांहों और हाथों को हिलाना पड़ता है।
समय-समय पर उंगलियों को सक्रिय रखने के लिए कुछ भी करें।
छोटे-छोटे लचीलेपन और खिंचाव की गतिविधियाँ।

ऊर्जा का प्रत्यायोजन। रबर जोड़ों की कल्पना कीजिए।
[एक व्यायाम जिसमें टखने, घुटने और कूल्हे के जोड़ शामिल होते हैं]
आराम के लिए लचीले रबर के रूप में कल्पना की जाती है]
और संतुलन। फिर, साँस लेते समय,
पूरी सांस लें और कल्पना करें
अगली ज़ोरदार साँस छोड़ने से अंदर ली गई सारी हवा बाहर निकल जाती है।
पीठ, बांह, उंगलियों या कहीं भी ऑक्सीजन पहुंचाना
दूरदर्शिता के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है, ऊर्जावान
कार्रवाई।

मतली से राहत

कल्पना कीजिए कि आप पेट में "शीतलन" का संचार कर रहे हैं।
शरीर के किसी हिस्से से साँस छोड़ना और साँस बाहर निकालना
पेट से जितना हो सके उतना दूर।
फिर पेट से बात करने की कोशिश करें और उसे बताएं कि...

आराम करो और शांत हो जाओ। मतली निम्न कारणों से उत्पन्न होती है।
पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र। कुछ भी करो।
साथ ही मन को विचलित करना संभव है
सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करना।

जननांग-मूत्र संबंधी विकार

उत्सर्जन। मूत्र, मल और अन्य पदार्थों का उत्सर्जन।
मासिक धर्म के प्रवाह पर इमेजिंग का प्रभाव पड़ सकता है।
श्वसन और श्वास लेने की लय। सामान्य
नियम यह है कि बढ़े हुए उत्सर्जन को निम्न द्वारा प्रेरित किया जाता है
इस दौरान गर्माहट, आराम या प्रवाह के विचार मन में आते हैं।
साँस छोड़ना। विचारों से कमी प्रभावित होती है।
सांस लेते समय तनाव, रुकावट या ठंड लगना।
उद्देश्य के आधार पर, सांस अंदर लें, कस लें
मांसपेशियों को कसें और सोचें "रोको!" या "ठंडा!" या आराम करो
बार-बार सांस छोड़ते समय "गर्म" के बारे में सोचें
और आरामदायक" या "गति और प्रवाह हैं"
आसान।"

विरोधाभासी स्व-सम्मोहन
दीर्घकालिक मूत्र संबंधी समस्याओं के लिए असाइनमेंट
पेशाब का रुकना या "शर्मीला मूत्राशय"

जेराल्ड जे. मोज़्डज़िएर्ज़, पीएच.डी.

हाइन्स, {इलिनोइस

[इस दृष्टिकोण का उपयोग एक केस रिपोर्ट में किया गया था,]
एक स्व-सम्मोहन प्रशिक्षण के माध्यम से
मरीज के साथ आंखें घुमाने की तकनीक।] मरीज
उन्हें एक "कार्य" भी सौंपा गया था जिसके तहत उन्हें जाना था।
कार्यस्थल पर हर 45 मिनट में महिला शौचालय, बेहतर रहेगा-
जब दूसरे मौजूद होते थे तब वह ऐसा कर पाती थी।
फिर उसे "अपनी पैंट उतारने" का निर्देश दिया गया, स्थिति
वह टॉयलेट सीट पर बैठी थी, पेशाब करने के लिए तैयार थी।
और फिर अपनी आँखें ऊपर की ओर घुमाते हुए "इसे होने दो"
"होगा।" लेकिन, उसे बताया गया कि इसका उद्देश्य
इस अभ्यास का उद्देश्य उसे पेशाब कराना नहीं था, बल्कि...
उसे अधिक सहज और अभ्यस्त बनाएं

शौचालय की व्यवस्था। उसे बस थोड़ी देर इंतजार करना था।
छूट के प्रभावी होने की अवधि (शायद
एक मिनट या उससे थोड़ा ज़्यादा समय), फिर चली जाती। उसे नहीं जाना था।
पेशाब तुरंत आने की उम्मीद है।

ऑपरेशन के बाद सम्मोहन
मूत्रीय अवरोधन

साइमन डब्ल्यू. चियासन, एम.डी.

यंगस्टाउन, ओहियो

परिचय

ऐसा कोई स्त्री रोग विशेषज्ञ या सर्जन नहीं है जो
इस कष्टदायक समस्या से ग्रस्त नहीं रहा है
मूत्र प्रतिधारण, विशेष रूप से लंबे समय तक पेशाब करने के बाद
सिवे एंटीरियर कोल्पोरैफी; हालाँकि, यह हो सकता है
पेट की सर्जरी या किसी अन्य प्रक्रिया के बाद हो सकता है
बवासीर का ऑपरेशन। यह समस्या उत्पन्न हो सकती है।
सर्जरी के आधार पर कभी-कभी या अक्सर।
प्रदर्शन किया गया या इसमें शामिल व्यक्ति
प्रक्रिया। मेरा मानना है कि सबसे अधिक बार
समस्या का कारण असुविधा है
ऑपरेशन क्षेत्र, जिसके कारण मूत्राशय में स्वतःस्फूर्त ऐंठन होती है।
वास्तविक शारीरिक अवरोध केवल ये हैं:
स्लिंग प्रक्रिया में गलत अनुमान के कारण
या सबयूरेथ्रल क्षेत्र का ओवरकरेक्शन
परिणामस्वरूप ऐंठन और सूजन हो जाती है।

यह तकनीक ज्यादा समय लेने वाली नहीं है।
इसमें केवल 10 से 15 मिनट लगते हैं, समय का सदुपयोग करें।
रोगी-चिकित्सक संबंध में व्यतीत। मैं
यहां उन मौखिक अभिव्यक्तियों की रिपोर्टिंग की जा रही है जिनका उपयोग इस प्रकार किया गया है।
सफलतापूर्वक इलाज किए गए मामले।

प्रक्रिया एवं सुझाव

चियासन प्रेरण। रोगी लेटा हुआ है।
बिस्तर, शारीरिक रूप से जितना संभव हो उतना आरामदायक।
परिकल्पना की समझ में उचित रूप से उन्मुख है-
सम्मोहन से संबंधित कोई विशेष प्रश्न।
उत्तर दिए जाते हैं। उसे अपना हाथ अंदर डालने के लिए कहा जाता है।
उसके चेहरे के ठीक सामने, लगभग 8 से 10 इंच की दूरी पर,
बांह को शरीर के समानांतर रखते हुए।
उंगलियों को आपस में मिलाकर हाथ को घुमाया जाता है।
ताकि मरीज पीछे की ओर देख रहा हो

हाथ में। इस समय मौखिक अभिव्यक्ति हो रही है-
बंदूक:

अपने हाथ को देखें और जैसे ही आपकी उंगलियां चलने लगें
अलग करने पर, आपका हाथ हल्का महसूस होगा और
धीरे-धीरे आपके चेहरे की ओर नीचे तैरती हुई।
जब आपका हाथ आपके चेहरे को छूता है, तो आपकी आँखें
अगर वे पहले से बंद नहीं हैं तो उन्हें बंद कर दें, और आप
पूरी तरह से आराम करें। [यह दोहराया जाता है]
जब तक वांछित प्रभाव शुरू न हो जाए।]

जैसे-जैसे तुम्हारा हाथ करीब आता जाता है, तुम्हारा
पलकें धीरे-धीरे भारी होती जाएंगी। ऐसा नहीं है।
इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके हाथ का कौन सा हिस्सा आपके हाथ को छूता है।
चेहरा: यह आपका अंगूठा हो सकता है, आपके चेहरे का पिछला हिस्सा हो सकता है।
हाथ या आपकी उंगलियां, लेकिन जब आपका हाथ
जब यह आपके चेहरे को छूता है, तो आपको गहरी शांति का अनुभव होगा।

"कोई बात नहीं। अब जब आपका हाथ ठीक हो गया है
अपने चेहरे को छुओ, इसे धीरे-धीरे नीचे की ओर जाने दो
अपनी तरफ और ऐसा करते हुए आप और भी बेहतर बन सकते हैं
और भी अधिक आराम की स्थिति में। [फिर रोगी को
सभी मांसपेशियों को आराम देने के लिए सुझाव दिए गए हैं
पैर की उंगलियों के सिरे से लेकर सिर के शीर्ष तक।

आपको और अधिक गहन विश्राम प्राप्त करने में मदद करने के लिए,
कल्पना कीजिए कि आप किसी इमारत के शीर्ष पर खड़े हैं।
सुंदर चौड़ी सीढ़ियाँ जिन पर मुलायम कालीन बिछा हुआ है
सीढ़ियाँ, और जैसे ही आप सीढ़ियों से नीचे आते हैं, आप जाते हैं
विश्राम की गहरी अवस्था में और भी अधिक गहराई तक जाना।

आप मानसिक रूप से पहला कदम रखते हैं और
कालीन नरम और मोटा है, और गद्दी भी अच्छी है।
इसके नीचे मोटा है। इससे आपको बहुत अच्छा लुक मिलता है।
सुखद, आरामदायक एहसास जो आप चाहते हैं
इसे अपने पूरे शरीर में संचारित करें, और आप महसूस करेंगे
अधिक आरामदायक और अधिक तनावमुक्त।

आप अपने शरीर की हर मांसपेशी को दुगुना मजबूत बना देते हैं।
एक पल पहले की तरह ही शांत माहौल था [प्रत्येक ऐसे
विभिन्न मांसपेशी समूहों के लिए सुझाव समयबद्ध है
मरीज की सांस लेने की गति के साथ-साथ उसे सांस लेने की प्रक्रिया के दौरान दी जाती है।
सांस छोड़ें। अपनी उंगलियों को आराम दें— पैर— टखने—
एड़ियाँ — टांगें — घुटने — जांघें — कूल्हे — सभी मांसपेशियां-
आपके श्रोणि में स्थित कोशिकाएं— आपका पेट (आपके
छाती के किनारे से लेकर जांघों के मध्य तक,
(अंदर से बाहर, आगे से पीछे) —आपकी पूरी छाती
मांसपेशियों में खिंचाव होता है, और हर सांस के साथ आप और गहराई में जाते हैं।
और गहराई तक—आपकी पीठ की सभी मांसपेशियां—आपके कंधे
और भुजाएँ—कोहनी और कलाई—हाथ और उंगलियाँ-
गेर्स—आपकी गर्दन की सभी मांसपेशियां—गर्दन की हर मांसपेशी
आपका चेहरा और यहां तक कि आपकी खोपड़ी की मांसपेशियां भी और
माथा। अच्छा, ढीला और आरामदेह, दुगुना
वे कुछ क्षण पहले की तरह ही आराम से थे।

264 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

"आप दूसरी सीढ़ी पर चढ़ते हैं और कालीन बिछी होती है।"
यह मोटा है और पैडिंग भी मोटी है और आपको ऐसा महसूस होता है
अधिक आरामदायक और अधिक तनावमुक्त, और फिर
आप हर मांसपेशी को दोगुनी शिथिलता की स्थिति में आने देते हैं।
यह अभी कुछ देर पहले की बात है।

आप तीसरी सीढ़ी पर चढ़ते हैं और कालीन बिछ जाता है।
यह इतना मोटा है कि लगभग स्पंज जैसा लगता है।
रबर। आप और गहरे, और गहरे, और गहरे जाते हैं, और
फिर से आप हर मांसपेशी को दुगुना होने देते हैं
यह बिल्कुल वैसा ही शांत था जैसा कुछ क्षण पहले था।

“जब आप चौथे पायदान पर पहुँचते हैं, तो कार-
पेटिंग इतनी घनी है कि ऐसा लगता है मानो आप चल रहे हों
तीन से चार इंच स्पंज रबर पर, और
आप अधिक सहज और तनावमुक्त महसूस करते हैं।
आप और गहरे उतरते जाते हैं, और फिर आप जाने देते हैं
प्रत्येक मांसपेशी पहले की तुलना में दोगुनी शिथिल हो।
क्षण पहले।

पांचवीं सीढ़ी पर कालीन इतनी मोटी है कि
ऐसा लगता है मानो हवा में चल रहे हों। आप जाते हैं।
और गहरा, और गहरा, और गहरा—और फिर, आप जाने देते हैं
प्रत्येक मांसपेशी पहले की तुलना में दोगुनी शिथिल हो।
क्षण पहले।

"छठे पायदान पर ऐसा लगता है मानो कोई पायदान है ही नहीं।"
बिल्कुल, ऐसा लगेगा मानो आप हवा में चल रहे हों।
अधिक सहज और अधिक तनावमुक्त महसूस करें, नहीं
तनाव और कोई प्रतिरोध नहीं। आप और गहराई में जाते हैं।
और भी गहरा, और भी गहरा।

आप सातवें पायदान पर पहुँचते हैं और यह बिल्कुल वैसा ही है।
अगर आप बादल पर तैर रहे होते—एक अच्छा मुलायम,
सफेद, लहराते बादल, और आपको अधिक आराम महसूस होता है
और गहराई में, और गहराई में, और गहराई में जाते रहो।

"आठवें चरण पर बस कल्पना कीजिए कि यह बाहर निकल रहा है।"
एक बड़े फोम रबर के गद्दे की तरह चौड़ा और आपका
पूरा शरीर उसमें समा जाता है, उसमें समा जाता है, और
आपको पूरे समय एक सुखद, भारीपन का एहसास होता है।
आपका पूरा शरीर। आप और गहरे, और गहरे जाते हैं।

नौवीं सीढ़ी पर ऐसा लगता है मानो कोई सीढ़ी ही न हो।
और कोई गद्दा नहीं, ऐसा लगता था मानो आप हवा में तैर रहे हों।
'क्लाउड नाइन' पर एक सुखद, भारीपन के साथ,
आरामदायक एहसास होता है और आप और गहरे उतरते जाते हैं।
और अधिक गहराई तक।

जब आप दसवें चरण पर पहुँचते हैं तो आपके पास
उस जगह पर पहुँच गए जहाँ हर साँस के साथ, आप
आप तब तक और गहरे जा सकते हैं जब तक आप उस बिंदु तक न पहुँच जाएँ जहाँ से आप पहुँचते हैं।
यहां आपको गहन विश्राम का अनुभव होगा।
विशेष समय।

विशिष्ट चिकित्सीय सुझाव। “जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं-
आराम करते रहिए, आपको सब कुछ का एहसास हो जाएगा।

श्रोणि की मांसपेशियों में शिथिलता। परिसंचरण-
स्थिति बेहतर होगी, आपका स्वास्थ्य बेहतर होगा।
अधिक तेजी से। जब आपको दबाव महसूस हो।
मूत्राशय और सभी मांसपेशियों में निर्माण
मूत्राशय की गर्दन के आसपास आराम करते हुए, ऊपर उठाएं
आपकी दाहिनी तर्जनी उंगली। [वैकल्पिक रूप से, एक शामिल-
एकात्मक आइडियोमोटर सिग्नल की आवश्यकता हो सकती है।
(संपादक)]

“ठीक है। अब जब मैं तीन तक गिनूँगी और

आप पूरी तरह से सतर्क हो जाते हैं, आप इसे बनाए रख सकते हैं
अपने श्रोणि में शिथिलता लाएं, और आप सक्षम हो जाएंगे
अपना मूत्राशय खाली करें, और हर बार जब आप ऐसा करेंगे
यह और भी आसानी से होने लगा।"

सम्मोहनात्मक प्रतिमान-प्रतिस्थापन
हाइपोकॉन्ड्रियासिस के साथ

थॉमस डेकर, पीएच.डी., और
डी. केनेथ काउंट्स, पीएच.डी.

परिचय

इन सुझावों का सफलतापूर्वक उपयोग किया गया।
एकल-विषय डिजाइन अध्ययन (तीन सत्रों में)
हाइपोकोनोमिया से पीड़ित 59 वर्षीय महिला का इलाज करना।
ड्रियाकल न्यूरोसिस। उसके लक्षणों में कमजोरी शामिल थी-
कमजोरी, ऊर्जा की कमी, मतली, दस्त और चक्कर आना-
चिकित्सा संबंधी बीमारियों की अनुपस्थिति में भी यह स्थिति बनी रहती है।
महत्वपूर्ण बात यह है कि उन्होंने यह भी कहा, "मेरे पास कुछ भी नहीं है।"
पारिवारिक या व्यक्तिगत समस्याएं।" उसने बहुत समय बिताया।
सोफे पर लेटे हुए काफी समय बिताया। “अनुभव-
मानसिक प्रतिमान-प्रतिस्थापन सत्रों में शामिल हैं-
इसमें विस्तृत संज्ञानात्मक विश्वास प्रदान करना शामिल था।
सामान्य मानसिक स्वास्थ्य अवधारणाओं से संबंधित,
जिन्हें शामिल करने का सुझाव दिया गया था
सत्रों के बीच स्मृतिलोप के रूप में।" हालाँकि ये
उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव केवल एक सत्र से थे।
यदि वे किसी विशेष मामले से संबंधित हैं, तो वे उदाहरण प्रस्तुत करते हैं।
एक ऐसी तकनीक जिससे संभावित लाभ हो सकता है
हाइपोकॉन्ड्रियासिस के साथ और जो एक अल- प्रदान करता है
खोज और अंतर्दृष्टि-उन्मुख के विकल्प के रूप में
उपचार विधियाँ। क्योंकि मनोशारीरिक
शिकायतों में गंभीर मनोरोग संबंधी समस्याएं भी शामिल हो सकती हैं।
जीव विज्ञान या जैविक परिस्थितियों से उत्पन्न, कैसे-

हालांकि, चिकित्सकों को सावधानीपूर्वक निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
मनोवैज्ञानिक और चिकित्सा मूल्यांकन से पहले
ऐसी तकनीकों का उपयोग करते हुए। (संपादक)

सुझाव

जब आप जागेंगे तो आपको उतना ही आराम महसूस होगा जितना कि
आपको अभी ऐसा लग रहा है, लेकिन बदलाव आएगा, एक
एक महत्वपूर्ण बदलाव जो आपके दैनिक जीवन को प्रभावित करेगा
जीवन। बदलाव आपके मन में आएगा, आपके सोचने के तरीके में आएगा।
जिसमें आपका दिमाग काम करता है, वे चीजें जो आपका
मन इसके बारे में सोचता है। ऐसा नहीं है कि आपके पास होगा।
अब और कोई समस्या नहीं, बस इस तरह की समस्याएं

आपके मन में जिस तरह की समस्याएं हैं
सोचेगा तो अलग होगा। जब तुम जागोगे
आप खुद को एक ऐसे व्यक्ति के रूप में सोचेंगे जिसके पास
"जीवन में समस्याएं।" हर किसी को जीवन में समस्याएं होती हैं।
जीवन। जीवन में आने वाली समस्याएं। उदासी या घबराहट।
ये भावनाएँ कभी-कभी अधिकांश लोगों को परेशान करती हैं।
इसके कई कारण हो सकते हैं, परिवार से जुड़ी समस्याएं भी शामिल हैं।
या दोस्तों की कमी। अकेलेपन या अभाव की भावनाएँ।
उद्देश्य जीवन में आने वाली अन्य समस्याएं या भावनाएं हो सकती हैं।
भविष्य में बहुत कम संभावनाएं हैं। ये वे हैं
ऐसी समस्याएं जो कई लोगों को परेशान करती हैं। शायद
इनमें से कुछ बातें आपको परेशान करती हैं। शायद यह कोई और बात हो।
अन्यथा, आपके पास इन चीजों के बारे में सोचने का समय नहीं था।
आपकी अन्य चिंताओं के कारण महत्वपूर्ण समस्याएं।
अब आपके पास ऐसा करने का समय होगा, क्योंकि
आपका मन ऐसी चीजों को जानने के लिए बहुत उत्सुक होगा।
अपने जीवन में समस्याओं का सामना करना पड़ेगा, और आप
उन पर चर्चा करने और उन्हें हल करने के लिए बहुत उत्सुक रहें।
क्योंकि आपके मन में होने वाले परिवर्तनों में से एक यह होगा कि
समस्याओं को हल करने की क्षमता पर बहुत अधिक आत्मविश्वास
ये समस्याएं कड़ी मेहनत से जुड़ी हैं। आपकी अन्य समस्याएं।
समस्याएँ पूरी तरह से खत्म नहीं होंगी, लेकिन वे जल्द ही ठीक हो जाएँगी।
ये समस्याएं इन समस्याओं की तुलना में कम महत्वपूर्ण प्रतीत होती हैं।
जीवन जीना। आपको अपने बारे में अच्छा महसूस होगा, गर्व होगा।
आपके साहस और ईमानदारी के लिए धन्यवाद।
जीवन में महत्वपूर्ण समस्याएं। ये समस्याएं
यह आपकी अन्य समस्याओं जितना ही महत्वपूर्ण होना चाहिए।
उतना ही गंभीर, आपके जीवन में उतना ही दखल देना
बहुत कुछ करने से आपको उन लोगों की सहानुभूति मिलेगी
आपके आसपास कई समस्याएं होंगी, लेकिन ऐसी समस्याएं होंगी जिन्हें आप हल कर सकते हैं।
वह मेहनत से पार हो जाएगी। आपका दूसरा
समस्याएं, आपकी शारीरिक समस्याएं, चिंता
शारीरिक समस्याओं के कारण आपको ऐसा करने से रोका गया है
इन चीजों पर अपनी ऊर्जा समर्पित करने में सक्षम होने से
जीवन में और भी महत्वपूर्ण समस्याएं हैं।

एक और कारण यह है कि शारीरिक समस्याएं भी
हालांकि वे अभी भी मौजूद हैं, लेकिन ऐसा प्रतीत नहीं होगा।
महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको उतना समय नहीं लगेगा और
उन समस्याओं के बारे में सोचने का प्रयास भी नहीं किया गया,
इतना महत्वपूर्ण कि इस पर सोचने में समय व्यतीत किया जाए या
के बारे में बातें कर रहे हैं।

अस्थमा के लिए सुझाव
डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

अगर आपको कभी भी और दौरे पड़ने का आभास हो,
या यदि कोई पहले से ही शुरू हो चुका है, तो आप होंगे
बहुत तेजी से समाधि की अवस्था में प्रवेश करने में सक्षम होना,
बस अपनी आंखें बंद करके और चुपचाप दोहराते हुए
अपने लिए आवश्यक सुझाव। फिर आप
लक्षणों को दूर भगाने में सक्षम होगा।
प्रत्येक चरण के साथ धीरे-धीरे पचास तक गिनकर पूरा करें।
गहरी सांस लेते हुए और मुट्ठी भींचते हुए गिनती करें।
मुट्ठियाँ बाँधें, और फिर अपनी मुट्ठियाँ खोलें और छोड़ दें-
हर दिन अपने शरीर को जितना हो सके आराम दें।

जब आप सांस छोड़ते हैं, तो चुपचाप दोहराते रहें
हर बार सांस छोड़ते समय खुद से 'शांत' शब्द कहें।
और जब गिनती पूरी हो जाए, तो आप
सामान्य तरीके से समाधि की अवस्था समाप्त करें, महसूस करते हुए
एक बार फिर ठीक है।

रोकथाम के लिए सुझाव
मौसमी एलर्जी

हंस ए. अब्राहम, एम.डी.
पाम बीच, फ़्लोरिडा

संयुक्त राज्य अमेरिका का विशाल विस्तार
कुछ फूलने वाले या परागण करने वाले पौधे बिल्कुल भी नहीं
कभी-कभी हवा में कुछ परागकण मौजूद रहेंगे।
कभी-कभी, लक्षण पैदा करने के लिए पर्याप्त नहीं होता। कभी नहीं-
परागकणों की ये सूक्ष्म मात्राएँ प्रवेश करती हैं
यह प्रणाली असंवेदनशीलता के समान ही कार्य करेगी।
एलर्जी विशेषज्ञ द्वारा लगाए जाने वाले इंजेक्शन।
हवा में मौजूद पराग कणों में धीरे-धीरे वृद्धि होना,
आपके शरीर को असंवेदनशील बनाना। जब परागकण
आपके क्षेत्र में मौसम का आगमन हो चुका है, आप होंगे
तैयार हैं, और हालांकि कुछ हो सकता है
पहले वर्ष में लक्षण दिखाई नहीं देंगे।

किसी भी प्रकार की विकलांगता पैदा करने के लिए पर्याप्त। और मौसम
सीज़न के बाद, लक्षण नगण्य हो जाएंगे।
जब तक वे पूरी तरह से गायब न हो जाएं।

एरिक्सन के रूपक के साथ
tinnitus

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

अब मैं आपको एक कहानी सुनाने जा रहा हूँ ताकि
आप बेहतर समझ सकते हैं। हम चीजें सीखते हैं।
बहुत ही असामान्य तरीका, एक ऐसा तरीका जिसे हम नहीं जानते।
के बारे में। कॉलेज के अपने पहले साल में मुझे संयोगवश...
उस गर्मी में एक बॉयलर फैक्ट्री मिली।
कर्मचारी बारह बॉयलर पर काम कर रहे थे
एक ही समय में, और कामगारों की तीन शिफ्टें थीं।
और वे वायवीय हथौड़े ठोक रहे थे
वे बॉयलर में रिवेट ठोक रहे थे। मैंने सुना
मुझे वह आवाज सुनाई दी और मैं जानना चाहता था कि वह क्या थी।
यह जानकर कि यह बॉयलर फैक्ट्री है, मैं चला गया
अंदर और मुझे किसी की बात सुनाई नहीं दे रही थी। मैं कर सकता था।
मैंने देखा कि विभिन्न कर्मचारी आपस में बातचीत कर रहे थे।
मैं फोरमैन के होंठ हिलते हुए देख सकता था, लेकिन मैं
मुझे सुनाई नहीं दिया कि उसने मुझसे क्या कहा। उसने सुना

मैंने जो कहा। मैंने उसे बाहर बुलाया ताकि मैं
मैंने उससे बात की। और मैंने उससे अनुमति मांगी।
मैं अपने कंबल में लिपटकर फर्श पर सो जाता हूँ।
एक रात। उसे लगा कि कुछ गड़बड़ है।
मुझमें क्या खराबी है? मैंने समझाया कि मैं एक प्री-
मैं मेडिकल का छात्र था और मुझे इसमें रुचि थी।
सीखने की प्रक्रियाएँ। और वह इस बात से सहमत थे कि मैं ऐसा कर सकता हूँ।
मैं अपने कंबल में लिपटकर फर्श पर सो जाता हूँ।
सभी पुरुषों को समझाया और एक स्पष्टीकरण छोड़ दिया।
अगली शिफ्ट के लिए। अगला
सुबह जब मैं जागा तो मुझे कामगारों की आवाज सुनाई दी।
उस बेवकूफ बच्चे की बात हो रही है। ये क्या बकवास है!
वह वहाँ ज़मीन पर क्यों सो रहा था?
क्या उसे लगा कि वह सीख सकता है? मेरी नींद के दौरान
उस रात मैंने उस भयानक शोर को पूरी तरह से भुला दिया।
बारह या उससे अधिक वायवीय हथौड़े और मैं
मुझे आवाजें सुनाई दे रही थीं। मुझे पता था कि यह संभव है।
अगर आप ट्यूनिंग करते हैं तो केवल कुछ खास आवाज़ें सुनना सीखें।
अपने कानों को ठीक से जांचें। आपके कानों में बजने जैसी आवाज़ आ रही है।
कान तो ठीक हैं, लेकिन आपने उन्हें ट्यून करने के बारे में सोचा ही नहीं।
कि आपको घंटी बजने की आवाज़ सुनाई नहीं देती (पृष्ठ 104)...
और आप पीछे मुड़कर देखें; ऐसे काफी लोग हैं।

आज दोपहर कई बार जब आप रुके
घंटी बजने की आवाज सुनना। याद रखना मुश्किल है।
ऐसी बातें जो घटित नहीं होतीं। लेकिन घंटी बजी।
रुको। लेकिन क्योंकि वहाँ कुछ नहीं था, तुम
मुझे याद नहीं है... अब महत्वपूर्ण बात
बात यह है कि घंटी बजने की आवाज़ को भूल जाओ और
मुझे वो दिन याद हैं जब घंटियाँ नहीं बजती थीं।
और यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसे आप सीखते हैं। मैंने इसे एक ही बार में सीख लिया।
रात के समय वायवीय हथौड़ों की आवाज न सुनना।
बॉयलर कारखाने में—और एक बातचीत सुनने के लिए-
मैं कल वह बात नहीं सुन पाया था। ...
जानता था कि शरीर स्वचालित रूप से क्या कर सकता है।
[विराम] अब अपने शरीर पर भरोसा करो। इस पर विश्वास रखो।
इस पर विश्वास करो। और जानो कि यह तुम्हारे लिए लाभदायक होगा।
कुंआ।

कठिनाई के साथ प्रक्रिया
गोलियां निगलना

इरविंग आई. सेक्टर, डी.डी.एस., एम.ए.
साउथफील्ड, मिशिगन

मैं चाहता हूं कि आप किसी और की कल्पना करें
आप स्वयं, जिन्हें वही समस्या है जो आपको है।
संकेत दें कि आप इस व्यक्ति को स्पष्ट रूप से देख सकते हैं और
बिल्कुल स्पष्ट रूप से जैसे कि टीवी या चलचित्र स्क्रीन पर हो।
अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली को ऊपर उठाकर।
[मरीज संकेत देता है।]

ध्यान दीजिए कि यह व्यक्ति गोली निगलने की कोशिश कर रहा है।
वह इससे घुट जाता है। उसके गले की मांसपेशियां कस जाती हैं और
वह गोली निगलने में असफल रहता है। आप जानते हैं कि वह कैसे...

आपको भी ऐसा ही महसूस होता है, है ना? अपनी उंगली से "हां" का संकेत दें। [मरीज संकेत देता है।]

क्या यह व्यक्ति पुरुष है या महिला? [मरीज ने दोबारा पूछा-] स्पॉन्ड्स।] अब ध्यान दें, हमारे मित्र को उसे "आराम करने" का संकेत दिया गया। वह ऐसा करता है। पूरी तरह से, मानसिक और शारीरिक रूप से। उसका गला मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और उसे पूरे शरीर में अच्छा महसूस होता है। नोट कि आप भी उसके साथ ये भावनाएं साझा कर सकते हैं। उंगली के इशारे से इसकी पुष्टि करें। [पा- ग्राहक संकेत।]

अब चलिए हमारे दोस्त को तस्वीर से गायब कर देते हैं। सच को समझो और खुद को उसकी जगह पर देखो। ठीक है? [मरीज जवाब देता है।] अब खुद को उस पर देखें। स्क्रीन पर "आराम करने" का संकेत मिल रहा है। ऐसा करें। पूरी तरह से, मानसिक और शारीरिक रूप से, दोनों

स्क्रीन पर और व्यक्तिगत रूप से। खुद को निगलते हुए देखें- बिना किसी कठिनाई के गोली निगलना और लेना आपकी सफलता पर खुशी। अब से, जब भी- जब भी आपको कोई गोली या कोई और चीज निगलने की जरूरत हो जिस चीज ने आपको परेशानी दी है, उसका स्पर्श जीभ पर गोली रखना पूर्ण विश्राम का संकेत हो सकता है आराम मिलता है, और गोली बिना किसी परेशानी के ली जा सकती है। कोई कठिनाई? क्या आप इसके लिए तैयार हैं? क्या हुआ? [मरीज जवाब देता है।] क्या हम सतर्क अवस्था में इसका अभ्यास करें?

सुझाव के लिए हिचकी से राहत

जेराल्ड जे. मोज़्डज़िएर्ज़, पीएच.डी.

हाइन्स, इलिनॉर्स

परिचय

यह सुझाव बच्चों की मदद करने से संबंधित है। और वयस्कों को साधारण समस्या से छुटकारा दिलाने के लिए हिचकी आना। यह कष्टदायक लक्षण काम में बाधा डाल सकता है। नैदानिक साक्षात्कार या शारीरिक परीक्षण के साथ, और लेकिन मैंने पाया है कि इससे जल्दी राहत मिल सकती है। मुझे इसके उद्भव के बारे में कोई जानकारी नहीं है। तकनीक या यदि इसका कभी वर्णन किया गया हो प्रकाशन प्रपत्र। मुझे बस इतना पता है कि मैंने इसका उपयोग किया है। इस दृष्टिकोण से किसी भी संख्या में लोगों की मदद की जा सकती है। इस अक्सर कष्टदायक स्थिति से छुटकारा पाना डायाफ्राम की ऐंठन जिसके परिणामस्वरूप सांस लेने का असफल प्रयास।

तकनीक

यह तकनीक सामान्य प्रथाओं से शुरू होती है-
रोगी की अनुमति प्राप्त करने के प्रयास। इस प्रकार
मरीज से पूछा जाता है कि क्या वह ऐसा करना चाहेगा/चाहेगी।
हिचकी से छुटकारा पाएं। अक्सर व्यक्ति को
सकारात्मक उत्तर दें। हमेशा बेहतर होता है कि...
ऐसी सरल प्रक्रियाओं के लिए अनुमति प्राप्त करना
क्योंकि यह रोगी के प्रति सम्मान दर्शाता है और
यह सहयोग और चिकित्सीय प्रक्रियाओं को बहुत सुगम बनाता है।
प्रभावकारिता।

इसके बाद, उस व्यक्ति से पूछा जाता है, "कृपया मेरी ओर देखें।"
अपनी आँखें खुली रखें और पलकें न झपकाने की पूरी कोशिश करें।
बस इतना ही काफी है। सामान्य रूप से सांस लें... बस इतना ही।
ठीक है... बस मेरी आँखों में देखते रहो और
सामान्य रूप से सांस लें। बिल्कुल सही।

उपरोक्त सुझाव को दोहराया जा सकता है
और सरल बदलावों के साथ। मैंने आमतौर पर
सुझाव को सफल पाया गया
एक मिनट। मुझे नहीं पता कि यह प्रक्रिया क्यों है।
प्रभावी; मुझे बस इतना पता है कि यह बहुत प्रभावी है।
यह अनुमान लगाया जा सकता है कि रोगी पूरी तरह से
ध्यान भटकने और परिणामस्वरूप, आंखों के स्थिर होने से आराम मिलता है।
और पलकें न झपकाने की कोशिश करना, ताकि
सांस लेने की प्रक्रिया सामान्य हो जाती है।

इस प्रक्रिया की चिकित्सीय प्रभावशीलता-
धैर्य से विश्वसनीयता में काफी वृद्धि हो सकती है।
रोगी को राहत दिलाने में सहायता करने वाला चिकित्सक
इस असुविधा के बारे में। बेशक, चिकित्सक
मरीज को विनम्रतापूर्वक श्रेय देना चाहिए
इलाज को प्रभावी बनाना।

प्रसूति विज्ञान में सम्मोहन
और स्त्रीरोग विज्ञान

परिचय

एच.....: प्रसूति संबंधी देखभाल में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता रहा है, विशेष रूप से
सम्मोहनात्मक प्रसव प्रशिक्षण। उदाहरण के लिए, अगस्त (1960a) ने अधिक प्रदर्शन किया।
सम्मोहन को एकमात्र बेहोशी की दवा के रूप में उपयोग करके 1,000 से अधिक प्रसव हुए हैं।
प्रसूति विज्ञान में सम्मोहन के उपयोग से कई प्रकार के लाभ प्राप्त हो सकते हैं।
प्रसव पीड़ा को कम करने के लिए सम्मोहन का सफलतापूर्वक उपयोग किया जा सकता है, जिससे दर्द में कमी आती है।
दवाओं और कीमो-एनेस्थीसिया की आवश्यकता समाप्त हो जाती है, जिससे इसके जोखिम भी समाप्त हो जाते हैं।
और प्रसवोत्तर प्रभाव जो माँ और बच्चे दोनों पर पड़ते हैं। इसके अतिरिक्त, यह
एपिसियोटॉमी की सिलाई में आराम दिलाने के लिए। सम्मोहन इसमें सफल सिद्ध हुआ है।
प्रसव के दौरान एकमात्र एनेस्थेटिक के रूप में यह 58% से 79% मामलों में सफल रहा है।
मामले (अगस्त, 1960, 1961; फुच्स, मार्कोविसी, पेरेट्ज़, और पाल्डी, 1983; मोदी,
1960; मोस्कोनी और स्टारसिच, 1961), अध्ययनों में औसत 69% के साथ।
सम्मोहन का एक और संभावित लाभ व्यापक रिपोर्टों में देखा जा सकता है।
इससे प्रसव की औसत अवधि में दो से चार गुना कमी आ सकती है।

घंटे (अब्रामसन और हेरॉन, 1950; कैलन, 1961; डेविडसन, 1962; फुच्स एट)
अल., 1983; मेलेग्रेन, 1966)।

सम्मोहन चिकित्सा निम्नलिखित बीमारियों के उपचार में भी अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुई है। गर्भावस्था के प्रारंभिक चरणों में उल्टी होना (हाइपरमेसिस ग्रेविडेरम)। सफलता इस समस्या में 75% और उससे अधिक की दरें आम हैं (फूक्स, 1983; फुच्स, ब्रैंडेस, और पेरेट्ज़, 1967; फुच्स, पाल्डी, अब्रामोविसी, और पेरेट्ज़, 1980; हेनकर, 1976)।

सम्मोहन के अनुप्रयोग का एक अन्य महत्वपूर्ण क्षेत्र रोगियों की देखभाल है। समयपूर्व प्रसव की समस्याओं के साथ। समयपूर्व प्रसव की घटनाएँ हाल के वर्षों में इसमें उल्लेखनीय कमी नहीं आई है (कैरिटिस, एडेलस्टोन और म्यूएलर-ह्यूबाक, 1979), प्रौद्योगिकी में प्रगति के बावजूद; सम्मोहन में क्षमता है मरीजों की देखभाल को बेहतर बनाने और ऐसे मरीजों के लिए जोखिम और खर्च को कम करने के लिए। सम्मोहन और स्व-सम्मोहन प्रशिक्षण नकारात्मक दृष्टिकोण, चिंता आदि को बदल सकते हैं।

9

269

प्रसव संबंधी चिंताएँ और भय। ज़िमर, पेरेट्ज़, इयाल और फुच्स (1988) ने हाल ही में पाया कि जिन माताओं ने चिंता और तनाव के लिए सम्मोहन का उपयोग किया प्रबंधन के पास ऐसे भ्रूण थे जो सामान्य भ्रूणों की तुलना में कहीं अधिक सक्रिय रूप से हिलते-डुलते थे। नियंत्रण समूह।

इससे भी अधिक प्रभावशाली रूप से, ओमर (1987) और ओमर, फ्रीडलैंडर और पाल्टी (1986) इस बात को प्रमाणित किया गया है कि संक्षिप्त सम्मोहन हस्तक्षेपों से महत्वपूर्ण परिणाम प्राप्त हुए हैं। समयपूर्व प्रसव वाली महिलाओं में गर्भावस्था की अवधि सामान्य महिलाओं की तुलना में अधिक लंबी होती है। दवा उपचार समूह, पहले की केस रिपोर्टों की पुष्टि करते हुए (लुगन, 1963; श्वार्ज, 1963)। समयपूर्व प्रसव के प्रबंधन के लिए ओमर का दृष्टिकोण पूर्व-इस अध्याय में बाद में इसका उल्लेख किया गया है।

अंत में, यह ध्यान रखना चाहिए कि सम्मोहन का उपयोग प्रचार-प्रसार के लिए भी किया गया है। और स्तनपान को दबाने के लिए (अगस्त, 1961; चीक और लेक्रोन, 1968; क्रोगर, 1977) प्रसूति रोगियों में।

किसी भी अन्य चिकित्सीय विधि की तरह, सम्मोहन की भी सीमाएँ हैं। प्रसूति संबंधी सम्मोहन के लिए रोगी को पहले से कुछ सम्मोहन प्रशिक्षण प्राप्त होना आवश्यक है। प्रसव के दौरान, और निश्चित रूप से, सभी मरीज़ पर्याप्त रूप से प्रतिक्रियाशील नहीं होंगे। सम्मोहन। हालाँकि, समूह सम्मोहन प्रशिक्षण अक्सर एक अलग तरीके से आयोजित किया जाता है। जो मरीजों के साथ बेहतर संबंध और संतुष्टि प्रदान करता है और न्यूनतम आवश्यकता होती है। समय।

सम्मोहन का उपयोग विभिन्न स्त्री रोग संबंधी समस्याओं के उपचार में भी किया जाता रहा है। मैंने व्यक्तिगत रूप से सम्मोहन को काफी फायदेमंद पाया है। संभोग के दौरान होने वाले दर्द (डिस्पेरूनिया) का मूल्यांकन और उपचार करना, और मैंने कई पुरानी और गंभीर बीमारियों का सफलतापूर्वक इलाज किया गया (दीर्घकालिक फॉलो-अप के साथ) योनि संक्रमण (वेजाइनाइटिस) के प्रतिरोधी मामलों में सम्मोहन का सफलतापूर्वक उपयोग किया गया है। डिसमेनोरिया (दर्दनाक मासिक धर्म) के उपचार में प्रयुक्त (लेकी, 1964), एमेनोरिया (क्रेसिलनेक और हॉल, 1985; एरिक्सन, 1960; वैन डेर हार्ट, 1985), ल्यूकोरिया (योनि स्राव) (लेकी, 1964), स्यूडोसाइसिस (झूठी गर्भावस्था), और रजोनिवृत्ति के बाद के लक्षण (क्रेसिलनेक और हॉल, 1985)।

लगभग 50% बांझपन के मामलों में कारण का पता नहीं लगाया जा सकता है।
समाप्त। यह व्यापक रूप से माना जाता है कि इनमें से कुछ मामले इसके परिणामस्वरूप होते हैं।
मनोवैज्ञानिक कारक—एक ऐसा विश्वास जो सामान्य अनुभवों द्वारा पुष्ट होता है—
एक दंपत्ति की हताशा में आकर अंततः एक बच्चे को गोद लेने की घटना, जिसके बाद वे गर्भ धारण कर लेते हैं।
कुछ महीनों बाद उनका अपना बच्चा हुआ। दुर्भाग्य से, हमारे पास केवल एक ही बच्चा है।
अनियंत्रित और उपाख्यानात्मक मामले की रिपोर्ट (जैसे, अगस्त, 1960बी; लेकी,
1965; म्यूहलेमैन, 1978; वोलमैन, 1960) संभावित सकारात्मक प्रभाव के बारे में।
बांझपन के इलाज में सम्मोहन का प्रयोग। यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें संभावित रूप से बहुत अच्छे परिणाम मिल सकते हैं।
अनुसंधान।

हमें इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि कई प्रकार की दर्दनाक स्त्री रोग संबंधी समस्याएं होती हैं।
ऐसी प्रक्रियाएं जिनमें सम्मोहनीय दर्द निवारक दवा सहायक हो सकती है। अंत में, कुछ और भी हैं।
कई अच्छी तरह से की गई खोजी रिपोर्टें (स्टाल्ब और लोगान, 1977; विलार्ड, 1977;
विलियम्स, 1973) ने दस्तावेजीकरण किया कि स्तन वृद्धि को प्रेरित करने के लिए सम्मोहन का उपयोग किया जा सकता है।
विकास। हमें अभी तक यह नहीं पता है कि यह घटना किसके माध्यम से होती है।
रक्त वाहिका प्रवाह में परिवर्तन, अंतःस्रावी प्रभाव, या दोनों का संयोजन, लेकिन
यह मन और शरीर के परस्पर संबंध की शक्ति को दर्शाता है।

प्रसूति सम्मोहन: प्रसव प्रशिक्षण

समूह सम्मोहन
प्रसूति विज्ञान में प्रशिक्षण

साइमन डब्ल्यू. चियासन, एम.डी.

यंगस्टाउन, ओहियो

प्रस्तावना और समीक्षा

जब मैंने शुरू में सम्मोहन का उपयोग करना शुरू किया, तो
मरीजों का इलाज व्यक्तिगत आधार पर किया जाता था। लेकिन
शुरुआती आकर्षण खत्म होने के बाद, मैंने पाया-
मुझे लगा कि मैं बहुत ज्यादा समय बर्बाद कर रहा हूँ।
इसलिए, मैंने समूह प्रशिक्षण मॉडल अपनाया।
जिससे मैं बहुत प्रसन्न हूं।

मैं निम्नलिखित पहलुओं को सबसे महत्वपूर्ण मानता हूँ-
टेंट:

—

सामूहिक सम्मोहन प्रशिक्षण से मेरा समय बचता है।

2. मैं महीने में दो बार डेढ़ घंटा बिताता हूँ।
समूह के साथ और इससे एक बड़ा अवसर मिलता है
अधिक परिणाम प्राप्त करने के लिए रोगियों की संख्या
सम्मोहन की गहराई में और इसके संपर्क में आने के लिए

तकनीकों की अधिक विविधता।

3. मरीज अपने अनुभव साझा करने में सक्षम हैं।
समूह में होने वाली घटनाएं।

4. किसी भी सदस्य द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर
समूह पूरे समूह की मदद करता है।

5. प्रतिस्पर्धा की भावना कुछ लोगों की मदद करती है-
ग्राहकों को अधिक गहराई प्राप्त करने में मदद मिलती है।

6. समूह में तैयारी करना कुछ लोगों के लिए तनावपूर्ण होता है।
मरीज़। हालाँकि, यदि ऐसे मरीज जो
समूहों में बल्कि चिंतित होने के बावजूद भी वे सक्षम हैं।
इन परिस्थितियों में सम्मोहन की अवस्था प्राप्त करना।
अगर ऐसा होता है, तो उनके पास बेहतर मौका होगा
इसे प्रसव के दौरान प्राप्त करना, जो कि एक और बात है
तनावपूर्ण स्थिति।

7. इन कक्षाओं से बेहतर अवसर मिलते हैं

मरीज को गलत धारणाओं के बारे में शिक्षित करें।

ऐसी परिस्थितियाँ जो प्रसव और जन्म प्रक्रिया को इतना जटिल बना देती हैं
कठिन परीक्षा।

मैं एक अनुमेय तकनीक का उपयोग करता हूँ जो सक्षम भी बनाती है
मुझे अपने प्रसूति संबंधी पेशे से बाहर के मरीजों की मदद करने में मदद करने के लिए।
अभ्यास। कई मरीज़ों को मेरे पास भेजा जाता है।

सम्मोहन द्वारा हल की जा सकने वाली समस्याएं। अगर मैं होता तो
रेफर किए गए या पूछताछ करने वाले प्रत्येक मरीज के साथ समय बिताएं।
सम्मोहन में मदद के लिए, मुझे हार माननी पड़ेगी।
प्रसूति एवं स्त्रीरोग विज्ञान। हालाँकि, मैं कर सकता हूँ-
इन रोगियों की एक बड़ी संख्या को समायोजित करके
उन्हें समूह में सम्मोहन तकनीक सिखाना
स्थिति और फिर थोड़े समय के लिए समय बिताना
उनके साथ व्यक्तिगत रूप से समय बिताना।

मैं अपने मरीजों को इसका इस्तेमाल करने के लिए प्रेरित करने का कोई प्रयास नहीं करता।
सम्मोहन। हालाँकि, पिछले रोगियों के कारण
जिन्होंने सम्मोहन का उपयोग किया है और सम्मोहन के लिए रेफरल प्राप्त किए हैं-
nosis, अभी भी बहुत से लोग इसे चुनते हैं।
पद्धति। क्योंकि परिकल्पना की समझ के कारण-
लामाज़े के शिक्षकों के पास जो ज्ञान है, वह हमारे पास है।
उस क्षेत्र में, वे सम्मोहन के प्रयोग का विरोध नहीं करते हैं।
एक समय उन्हें लगता था कि अगर कोई महिला इसका इस्तेमाल कर रही है तो
लामाज़ स्थिति को नियंत्रित कर रही थी, लेकिन अगर
वह सम्मोहन का प्रयोग कर रही थी, वह किसी के वश में थी।
किसी और के नियंत्रण में। मैं यह प्रदर्शित करने में सक्षम था
उन्हें यह बताना कि वे नेत्र स्थिरीकरण जैसी विधियों का उपयोग करते हैं
और साँस लेना और गिनना वास्तव में स्वतःस्फूर्त थे।
सम्मोहन। मैंने उन्हें यह एहसास दिलाने में मदद की कि कोई भी
वास्तव में यह एक मरीज को सम्मोहित करता है, लेकिन हम
महिलाओं को सम्मोहन की अवस्था में जाने का तरीका सिखाना
और इसका इस्तेमाल अपने फायदे के लिए करते हैं।

मैं अपने मरीजों के साथ उदार दृष्टिकोण अपनाता हूं।
उन्हें कम से कम अंदर आकर अवलोकन करने के लिए आमंत्रित किया जाता है।
एक कक्षा। इस समय हर संभव प्रयास किया जा रहा है कि
उनकी किसी भी गलत धारणा को दूर करें।
सम्मोहन के बारे में और उन्हें बुनियादी जानकारी देने के लिए
सम्मोहन से होने वाले लाभों को समझना-
उनके लिए यह महत्वपूर्ण है। यह स्पष्ट किया गया है कि केवल
20%-35% मरीज इस प्रक्रिया से गुजरने में सक्षम होते हैं।
केवल सम्मोहन के माध्यम से प्रसव। कैसे?
हालांकि, यह स्पष्ट किया गया है कि, यदि उन्हें आवश्यकता हो
दवा या एनेस्थीसिया की आवश्यकता कम होगी।
सम्मोहन के बिना की तुलना में। उन्हें सूचित किया जाता है कि
यदि वे पूरी तरह से आराम महसूस नहीं करते हैं तो वे ऐसा कर सकते हैं
उन्हें दवा देने के लिए कहें। उन्हें बताया जाता है
कि उन्हें कभी यह महसूस न करना पड़े कि वे किसी को कुछ दे रहे हैं।
अगर वे पूरी प्रक्रिया के दौरान सम्मोहन का उपयोग नहीं करते हैं तो मुझे निराश कर देंगे।
प्रसव। आखिरकार, वे सम्मोहन का उपयोग कर रहे हैं।
उनके फायदे के लिए, मेरे लिए नहीं।

मैं अब किसी एक विशेष प्रेरण विधि का उपयोग नहीं करता हूँ।
तकनीक; बल्कि, मैं तकनीक को उसके अनुरूप ढालने का प्रयास करता हूँ।

व्यक्तिगत रूप से। लेकिन, चूंकि मैं एक समूह का उपयोग कर रहा हूं
लगभग 20-25 मरीजों के साथ इस दृष्टिकोण को अपनाते हुए, मैंने
वे अपनी आँखें बंद कर लेते हैं और मैं आमतौर पर इसका उपयोग करता हूँ।
गिनती की तकनीक, पीछे की ओर गिनती करना
100 से 0 तक। मैं 100 से 80 तक 1-1 की वृद्धि में जाता हूँ।
और फिर 80 से 0 तक 5-5 के अंतराल में। मैंने भी
प्रत्येक 20 की गिनती के बाद सुझाव दें।
शून्य तक उलटी गिनती करते हुए, मैं उनसे कल्पना करने को कहता हूँ
वे खुद कुछ ऐसा कर रहे हैं जो उन्हें पसंद आएगा
विशेष रूप से आनंददायक। ऐसा सुझाव दिया जाता है कि, जैसे
यह और भी स्पष्ट होता जाता है, वे जा सकते हैं
और भी गहरा, और भी गहरा।

मैं अब कल्पना करने के लिए वियोग का उपयोग नहीं करता।
प्रसव के दौरान के दृश्य। मैंने उस तकनीक का इस्तेमाल किया।
बिल्कुल शुरुआत में। हालाँकि, यह मूर्खतापूर्ण लगता है
मुझे एक महिला की काल्पनिक यात्रा देखने को मिले।
1,000 मील दूर किसी समुद्र तट पर, या यहाँ तक कि कल्पना करना भी
कुर्सी पर बैठकर जन्म प्रक्रिया का अवलोकन करना,
जब वह प्रसव कर रही हो। मेरा मानना है कि उसे ऐसा करना चाहिए।
मुझे पता है कि वह गर्भवती है, लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।
यह दर्दनाक नहीं होना चाहिए। फिर भी,
सहयोगात्मक प्रक्रियाएं तब मूल्यवान होती हैं जब पुनः-
एपिसियोटॉमी के साथ इसका संयोजन, हालांकि इसमें भी
ऐसी स्थिति में मैं मरीजों को उपचार विधि चुनने का विकल्प देता हूँ।
पूछें, "क्या आप बस अपनी कल्पना करना चाहते हैं?"
क्या आप चाहते हैं कि मैं कुछ आनंददायक काम करूं या कुछ मनोरंजक करूं?
क्या स्थानीय एनेस्थेटिक का उपयोग करना चाहिए?

प्रसूति संबंधी प्रक्रियाओं के लिए मैं जिन मौखिक अभिव्यक्तियों का उपयोग करती हूँ-
मरीजों की समस्याएं अलग-अलग होती हैं। मैं आमतौर पर उन्हें यह सलाह देता हूँ।
प्रत्येक 20 नंबर पर निम्नलिखित सुझाव दिए गए हैं-
अंतराल (उदाहरण के लिए, 80, 60, 40, 20 और 0 पर) के दौरान
गिनती की तकनीक।

आपकी गर्भावस्था का शेष समय ऐसा होगा
बहुत बेहतर। आपका प्रसव कम समय में और आसान हो जाएगा।
और सुरक्षित। अस्पताल में आपका प्रवास बहुत बेहतर होगा।
बहुत बेहतर। जब आप प्रसव पीड़ा में हों और जब
आप अस्पताल में हैं, आप अपने
संकुचन धीरे-धीरे और अधिक शिथिल होते जाते हैं, और
अपने नितंबों की हर मांसपेशी को सुंदर और आकर्षक बनाने के लिए
सुन्न, ढीला और आरामदेह। [ये हैं-
सिर के ऊपर आने पर जिन मांसपेशियों को शिथिल होना पड़ता है
नीचे और पहुंचा रहा है।] अगर मैं अपना हाथ रखूँ (या अगर
(नर्स या आपका पति आपके ऊपर हाथ रखता है)
कंधे पर, आप इसे जाने के संकेत के रूप में उपयोग कर सकते हैं
और भी गहरा, और भी गहरा।"

जब मरीज गहरी विश्राम अवस्था में होते हैं तब वे
उन्होंने “सफलता के दौर” के बारे में बताया, और
उनका लाभ कैसे उठाएं। सबसे पहले, जब
यदि उनका गर्भाशय 6-7 सेंटीमीटर तक फैला हुआ है, तो वे निराश महसूस कर सकती हैं।
वृद्ध हैं और वे कहीं नहीं पहुंच पा रहे हैं या
कि कोई उन पर ज्यादा ध्यान नहीं दे रहा है।
उन्हें मतली भी महसूस हो सकती है। इसका स्पष्टीकरण दिया गया है।
कि यदि इस समय उनकी जाँच की जाए और वे पाए जाएँ
अगर गर्भाशय ग्रीवा 6-7 सेंटीमीटर तक फैली हुई है, तो उन्हें पता चल जाना चाहिए।
कि आधे घंटे या उससे कम समय के भीतर वे
पूरी तरह से फैला हुआ।

दूसरा “सफलता का दौर” बस
पूरी तरह से फैलने से पहले। वे महसूस होते हैं
जैसे धक्का देना और अगर वे धक्का देते हैं तो उन्हें असहज महसूस होता है।
आरामदायक क्योंकि वे नीचे खींच रहे हैं
पूरा गर्भाशय। उन्हें ऐसा करने से मना करना मददगार नहीं होगा।
धक्का देने के बजाय उन्हें एक बड़ा हिस्सा ग्रहण करने के लिए कहा जाता है।
सांस लो और सब कुछ बाहर निकाल दो, या कुत्ते के बच्चे की तरह हांफते रहो।
और फिर वे धक्का नहीं दे सकते। आखिरी "ब्रेक-
"थ्रू" का मतलब है जब सिर बाहर आता है।
गर्भाशय ग्रीवा। कभी-कभी यह अचानक होता है और
अत्यंत बलपूर्वक। उन्हें बताया जाता है कि यही वह स्थिति है।
वे जिसका इंतजार कर रहे थे। अगर उनके यहाँ बच्चा हुआ है
इससे पहले, वे तीन या उससे अधिक समय में डिलीवरी के लिए तैयार होंगे।
चार संकुचन। अगर यह उनका पहला बच्चा है, तो वे
संक्षिप्ताक्षरों का उपयोग कर सकते हैं। "नीचे की ओर धकेलकर,
जितना ज्यादा जोर लगाओगे, उतना ही अच्छा लगेगा। और साथ
प्रत्येक संकुचन के साथ, आप अधिक से अधिक आराम महसूस कर सकते हैं।
और अपने नितंबों की सभी मांसपेशियों को सुडौल बना लें।
और सुन्न, और ढीला और तनावमुक्त।"

मरीजों को यह भी बताया जाता है कि जब उनका संकुचन शुरू हो जाए...
यदि दो घटनाओं के बीच 10 मिनट या उससे कम का अंतराल है, तो उन्हें
अस्पताल जाने के लिए तैयार हो जाओ। और जब तुम
गाड़ी में बैठ जाइए, आपको ऐसा महसूस होगा जैसे आप
इस कुर्सी पर बैठकर। और केवल अपने हाथ रखकर।
अपना दाहिना हाथ अपने बाएं कंधे पर रखें और बंद करें

अपनी आँखों से किसी रंग की कल्पना करें और गहरी नज़र डालें।
सांस लें, और धीरे-धीरे उस सांस को बाहर छोड़ें, और
वह हाथ पूरी तरह से आपकी बगल में चला जाता है, आप
मरीज को गहरी राहत मिलेगी।
स्व-सम्मोहन प्रेरण को फिर से दोहराएं
तैयारी और परीक्षा की तैयारी को आसान बनाने के लिए तैयारी कक्ष।
आरामदायक। "और प्रत्येक संकुचन और
प्रत्येक पृष्ठभूमि ध्वनि या शोर बस
आपको अधिक तनावमुक्त रहने में मदद मिलेगी।" वे आगे
उन्होंने कहा, "आपकी गर्भावस्था का शेष भाग
यह बहुत बेहतर होगा। आपका श्रम भी बेहतर होगा।
छोटा, आसान और सुरक्षित, और आपका प्रवास

अस्पताल की स्थिति बहुत बेहतर हो जाएगी।" वे भी
उन्हें स्व-सम्मोहन का अभ्यास करने का निर्देश दिया गया।

मैं मुख्य रूप से विश्राम पर जोर देता हूं, लेकिन दस्ताने एनेस्थीसिया-
समूह सत्र के दौरान थेसिया उत्पन्न हो सकता है।
और सुझावों के साथ ठुड्डी पर स्थानांतरित किया गया।
ठुड्डी में सुन्नपन को पांच मिनट तक बनाए रखें
समाधि से जागृत होने के बाद। यह इस उद्देश्य की पूर्ति करता है-
समाधि की पुष्टि प्रदान करने की मुद्रा। यह है
उन्होंने बताया कि वे सुन्नता को स्थानांतरित कर सकते हैं
कहीं भी।

मैं प्रसव पीड़ा से गुजर रही मरीज को तब देखना चाहता हूँ जब वह
गर्भाशय ग्रीवा 2-3 सेंटीमीटर फैली हुई है। हालांकि, अगर प्रसव में देरी होती है,
हमारी नर्सें और निवासी सहायता से परिचित हैं।
सहायक उपाय बहुत मददगार होते हैं। यदि
मरीज को आराम करने में कठिनाई हो रही है, रेजिडेंट डॉक्टर का कहना है।
वह अक्सर पूछती है कि वह आराम करने के लिए कौन सा तरीका अपनाती है, और
खुद को समझाने की प्रक्रिया के दौरान-
सम्मोहन तकनीक में, रोगी आमतौर पर
सम्मोहन की अवस्था उत्पन्न करना। यदि रोगी को आवश्यकता हो
दवा लेने के बाद आमतौर पर कुछ ही समय में ऐसा हो जाएगा।
प्रसव से पहले, और फिर ज्यादातर मामलों में वह
केवल 25 मिलीग्राम डेमेरोल का IV ही आवश्यक है।

अतिमापन के लिए सुझाव। "आप बदल सकते हैं
आपके मुंह में गंदा धातु जैसा स्वाद
पुदीने का स्वाद या आपके पसंदीदा टूथपेस्ट का स्वाद-
पेस्ट। और जैसे-जैसे आप अधिक से अधिक आराम करते जाएंगे, सब कुछ
आपकी मांसपेशियां दोगुनी शिथिल हो जाएंगी और आपकी
शरीर के अंदर और बाहर दोनों तरफ रक्त संचार बेहतर होता है।
आपके शरीर के माध्यम से, विशेष रूप से आपकी आंतों के माध्यम से
जैसे-जैसे रक्त संचार में सुधार होता है, सभी परिधीय
स्थिर तरंगें, वे तरंगें जो भोजन को गति प्रदान करती हैं
आंतों के साथ-साथ, यह प्रक्रिया सुचारू और आरामदायक रहेगी।
ग्रासनली से शुरू होकर, नली
आपके गले के पिछले हिस्से से लेकर आपके पेट तक। और
खाना आसानी से गले से उतर जाएगा, और
पेट में टूटकर शरीर में पहुँच जाता है
छोटी आंत में पाचन और अवशोषण के लिए।
पेरिस्टाल्टिक तरंगें सहज और सुचारू होंगी।

हर बार जब आप अपने दांत ब्रश करेंगे, तो आप खुद को फिर से सक्रिय करेंगे- इस सुखद और आरामदायक भावना को महसूस करें और इसे अपनाएं। आपके मुंह में सुखद स्वाद आएगा।

अतिरिक्त तरल पदार्थ। "जैसे-जैसे मांसपेशियां अधिक शिथिल होती हैं और इसके अलावा, शरीर के अंदर रक्त संचार बेहतर हो जाता है। और शरीर के बाहर, तरल पदार्थ को वापस लाना ऊतकों से रक्त परिसंचरण में प्रवेश करता है, और मदद करता है गुर्दे अधिक प्रभावी ढंग से काम कर सकें।"

सिरदर्द। "मांसपेशियों के शिथिल होने पर, रक्त संचार..." इससे अंदर और बाहर दोनों तरफ सुधार होता है। शरीर, विशेषकर मस्तिष्क के माध्यम से। और चूंकि रक्त संचार सामान्य है, रक्त वाहिकाएं प्रभावित नहीं होंगी। फैलना या सिकुड़ना; इसलिए, ऐसा नहीं होना चाहिए सिरदर्द।"

सम्मोहन की रूपरेखा
प्रसूति विज्ञान में सुझाव

बर्था पी. रॉजर, एम.डी.
पाम हार्बर, फ़्लोरिडा

लाभ

बहुमुखी प्रतिभा, लचीलापन, व्यक्तिगत परिस्थितियों के अनुकूल ढलने की क्षमता- व्यक्तिगत और परिस्थितिजन्य।

बेहोशी की दवाइयों की मात्रा कम करता है या उन्हें पूरी तरह बंद कर देता है। दर्द निवारण, बेहोशी। चिंता और दर्द। शरीर क्रिया विज्ञान में हस्तक्षेप किए बिना ट्रोल किया गया माता/बच्चे का।

निर्भरता की आवश्यकता का उत्तर देता है, जिससे माता-पिता को बढ़ावा मिलता है। लक्ष्य हासिल करने के साथ-साथ उसकी परिपक्वता भी बढ़ती जाती है। कष्ट या कठिनाई के बावजूद। संतुष्टि और चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों, उनमें भाग लेने का आनंद। परिस्थितियाँ।

तैयारी

सप्ताह में 10-20 छात्रों की कक्षाएं; प्रश्नोत्तर सत्र।

समय बचाएं।

नियंत्रण करने की प्राकृतिक, जन्मजात क्षमता के रूप में मौजूद।

आउटपुट को नियंत्रित करने के उद्देश्य से इनपुट

(व्यवहार)।

प्रेरण और गहन अध्ययन की विधियाँ सिखाई गईं

जैसे स्व-सम्मोहन।

प्रसव के चरणों की व्याख्या।
सुझाए गए दृष्टिकोण।

ई पोस्टहिप्नोटिक सुझाव, जिसकी एक प्रति भी साथ में दी गई है।
घर ले जाओ। व्यक्ति के साथ अच्छा संबंध स्थापित हो गया।
आवश्यकतानुसार सुदृढ़ीकरण के लिए उपयुक्त विकल्प।

विशेष ऐप-

श्रम

सामान्य, मनोवैज्ञानिक क्रिया (इस प्रकार, करता है)
दर्द पैदा करना जरूरी नहीं है!

इसे सीखने की जरूरत नहीं है। शरीर को पता है।
कैसे! इसे उचित रूप से कार्य करने के लिए बनाया गया है।
यह अनजाने में होता है, इसलिए इस पर कम ध्यान दिया जाता है।
जितना बेहतर हो उतना अच्छा। बांहों, पैरों, पाचन तंत्र की मांसपेशियां-
श्वसन पथ, गर्भाशय, संकुचन और अपना कार्य करते हैं
काम। सुखद संवेदनाओं को पहचानें।
कठोरता: उपलब्धि की भावना
और ताकत।

संकुचन = शक्तिशाली तंत्र
कौन सा बच्चा दुनिया में जन्म लेगा? कठिन
काम से सबसे अधिक संतुष्टि मिलती है। तलाश करें-
इस परिणाम के प्रति माता-पिता वास्तव में सह-
ईश्वर के साथ सृष्टिकर्ता, नया जीवन ला रहे हैं
दुनिया।

प्रसव पीड़ा शब्द आम है। इसे स्थानांतरित करें
"संकुचन।" सही अर्थ = एक सबसे
एक उपयोगी उपकरण, कसने और सख्त करने के लिए।
जो = मोटर भाग।

हर कदम का स्वागत है क्योंकि यह लक्ष्य के करीब लाता है। उत्साह पैदा करता है।
शांति की भावनाएँ।

शांति और पूर्णता की सुखद प्रत्याशा-
पूर्ति। समाधि में जाने के संकेत के रूप में उपयोग करें।
अतिरिक्त तनाव को कम करने से ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
जहां जरूरत होती है, वहां जाता है। सम्मोहन से बाहर आओ।
मानो किसी सुखद झपकी से तरोताज़ा होकर उठे हों और
खुश। गर्भाशय ग्रीवा 1-10 सेंटीमीटर तक फैलने पर, क्या
और भी गहराई में जाओ और और भी अधिक बनो

आरामदायक। (मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से बचाता है-)
गर्भाशय ग्रीवा और पेरिनियम दोनों के रूप में ical ऊर्जा
प्रसव के लिए तैयार होकर आराम करें।

पूर्ण फैलाव: सिर के आकार में परिचित अनुभूति
जन्म नलिका में प्रवेश करता है। सूचित करने के लिए संकेत दें-
किरायेदार। एक महत्वपूर्ण कदम आगे। अब कोई भी
कमर और जांघों के क्षेत्र में होने वाली बेचैनी दूर हो जाती है।
नाशपाती अनायास ही। धक्का देने की तीव्र इच्छा है।
निर्देशों के अनुसार नियंत्रणीय।
सिर नीचे उतरने का यकीन, सुन्न होना अप्रिय है
(जैसे उंगली पर इलास्टिक बैंड लगा हो) जैसी अनुभूति।

श्रम का संचालन

चरण 1. आराम करने, विश्राम करने और कल्पनाओं में खो जाने का पूरा आनंद लें।

उन सभी सुखद अनुभवों में से जो इस ओर ले जाते हैं
आपका ईश्वर के साथ सह-निर्माता बनना; सब
आपके जीवन में प्यार... संपूर्ण मोज़ेक। जा सकता है
प्रत्येक संकुचन के साथ समाधि की अवस्था में, यहाँ तक कि

प्रत्येक प्रक्रिया (एनीमा, IV, आदि) की रिपोर्ट करें।
अगले चरण में स्पष्ट परिवर्तन।

चरण 2. कुछ सक्रिय गतिविधि करते रहना आवश्यक है।
गिनती की तकनीकें, विशेष रूप से पेंडुलम
(उदाहरण के लिए, एक पेंडुलम के झूलने की गिनती करना)
1 से 100, या 2 से 99) या समय की गणना में
सेकंड, 100 से शुरू होकर, 99 तक। ध्यान दिया जा सकता है।
दबाव वास्तव में प्रसव को कैसे सुन्न कर देता है
नहर। देखने की बढ़ती उम्मीद
बेबी... इसे गोद में लेने का बेसब्री से इंतजार है...
आईने में क्या हो रहा है, उसे देखो।

चरण 3. शिशु और स्नान पर ध्यान केंद्रित।
पदचिह्न आदि। समीक्षा करने का समय आ गया है।
क्रिस्टल जैसी स्पष्टता, सभी रोचक और
आनंददायक संवेदनाएं और अनुभव
बच्चे को जन्म देने से जुड़ा हुआ ताकि साझा किया जा सके
जब आप चाहें।

सीधे खड़े होकर चलना (जैसे सिर पर किताब रखी हो)
और सीधे बैठने से उस क्षेत्र में सुन्नपन आ जाता है
एपिसियोटॉमी अच्छे से हो जाती है। (इससे जलन कम होती है)
नितंबों को रगड़ना)।

आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि किन लक्षणों से आपको यह पता चलेगा।
ध्यान रखना, आपको यह बताना कि क्या उम्मीद करनी चाहिए।
जो हो रहा है उसकी व्याख्या करें और आप कैसे
मदद कर सकते है।

सम्मोहन के बाद के सुझाव
प्रसव और प्रसव

1. प्रत्येक संकुचन को एक के रूप में माना जा सकता है
सुखद घटना, जो आपको करीब लाती है
आपका लक्ष्य... आपके लिए एक नया प्यार जगाना
आनंद।

2. आप इसे कठोरता, कसाव के रूप में महसूस कर सकते हैं।
एक अद्भुत शक्ति आपके लिए काम कर रही है।
इसका स्वागत कर सकते हैं, इसे आगे बढ़ने के संकेत के रूप में उपयोग कर सकते हैं।
आराम की अवस्था (सम्मोहन) में और अधिक गहराई तक जाना।

3. जिस क्षण यह खराब होना शुरू हो जाए, आप इसे भूल जाइए।
पूरी तरह से। यह बीत चुका है।

4. आपको केवल आवाज पर ध्यान देना होगा।
मैं सीधे आपसे बात कर रहा हूँ।

5. आप काफी शांत, आत्मविश्वासी और सहयोगी हो सकते हैं।
पूरी प्रक्रिया में पुनरावृत्ति।

6. सुखद प्रत्याशा की भावना प्रतिस्थापित कर सकती है
किसी भी प्रकार की आशंका।

7. आप जल्दी, पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं और
आराम से।

परिशिष्ट

आप अपने संकुचन को इस हद तक महसूस कर सकती हैं
अपनी जिज्ञासा की संतुष्टि के लिए,
जिससे आप इस अनुभव को दूसरों के साथ साझा कर सकें
शेष महिला आबादी जिन्होंने
शिशुओं को आश्वस्त करते हुए कि आप वास्तव में
अच्छी तरह से व्यवहार कर रहे हैं।

आपको इसके लिए भुगतान करना आवश्यक लग सकता है।
कुछ दर्द या आवश्यकता के साथ आनंददायक अनुभव
इसके बाद थोड़ी देखभाल करें। अपने पेट को घुमाएं।
गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव में एक सुखद आलस्य में डूब जाएं।
यह सभी भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों से पानी निकालने में सहायता करता है और
आपको एहसास हो जाएगा कि आपको उन गोलियों की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है!
भय या
स्प्लिंट लगाने से दर्द होता है, सिर्फ इसलिए कि
इसके परिसंचरण में बाधा।

इसके पक्ष में संभावनाएं बहुत अधिक हैं।
एक स्वस्थ, सामान्य बच्चे को जन्म देना और ऐसा करना
आसानी से!

रोगी को गिनती के साथ गहरी समाधि अवस्था में जाना सिखाएं।
10, जिसमें 10 को "गहरी समाधि" के रूप में दर्शाया गया है।
आप कल्पना कर सकते हैं।" और फिर रिपोर्टें...
गर्भाशय ग्रीवा का फैलाव सेंटीमीटर में। इसका तात्पर्य है या इसे दिया जा सकता है।

एक समान अवस्था में समाधि की अवस्था को गहरा करने के संकेत के रूप में ढंग। *

आराम में सहायक उपकरण

1. सरल विश्राम; ट्रान्स (आवश्यकतानुसार): दोगुना किया जा सकता है
दवा के असर से दर्द आधा हो जाता है।

2. दिवास्वप्न: समय को जल्दी और सुखद रूप से गुजारता है।
शरीर को कुशल कार्य करने के लिए संदेश भेजता है।
कुशलतापूर्वक, शीघ्रता से ठीक हो जाओ।

3. समय विरूपण: संकुचन का समय
समय पलक झपकते ही बीत जाता है, जिससे काफी समय बच जाता है।
बीच में आराम करने और आनंद लेने के लिए।

4. जानबूझकर ध्यान भटकाना
असुविधा से आराम की ओर।

5. संवेदनाओं की पुनर्व्याख्या
परिचित और सुखद।

6. दस्ताने से एनेस्थीसिया देना और स्थानांतरण करना सिखाएं (कर सकते हैं)
इसे मानसिक रूप से कठिन स्थान पर करें।

7. सैडल ब्लॉक (एपीड्यूरल) को पुनर्जीवित करें, ट्यूनिंग करें
किसी भी अप्रिय हिस्से को दूर करना। समाधि।

*यह सुझाव डॉ. बेलिंडा नोविक की ओर से आया है।

8. किसी अन्य स्थान पर अलगाव, "बैठ सकते हैं"
वहाँ जाकर देखो।

9. सम्मोहनोत्तर सुझाव सहायक होते हैं।
मानसिकता। घर पर पढ़कर इसे सुदृढ़ करें।
समाधि।

10. सुन्नता की दीवार के माध्यम से संवेदना महसूस करें।

11. जैसे ही गर्भाशय ग्रीवा 1-10 सेंटीमीटर तक फैलती है, और अंदर की ओर बढ़ें।
दस की गिनती तक आराम।

12. विशेष रूप से गिनती। पेंडुलम को जगह देनी होगी
ध्यान prn.

एक सुझाव के लिए
आरामदायक डिलीवरी

जोसेफ बार्बर, पीएच.डी.

लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया

जब कोई महिला सम्मोहन सीखना चाहती है
रासायनिक एनेस्थीसिया के बिना आरामदायक प्रसव
सिया, मेरी यह प्रथा है कि मैं उसके पति से अनुरोध करूं
इस प्रक्रिया में भाग लें (कई पतियों की तरह)
अब प्रसव में भाग लें)। शुरुआत में मैं
दंपत्ति को यह बताएं कि हमारा लक्ष्य सक्षम बनाना है
उन्हें, एक टीम के रूप में, जितना संभव हो उतना आराम प्रदान करने के लिए।
बच्चे के दौरान यथासंभव उत्साह और आनंद बनाए रखें।
जन्म। मैं आमतौर पर सम्मोहन द्वारा शुरुआत करता हूँ।
पति से अनुरोध है कि पत्नी ध्यान से देखे।
प्रक्रिया के दौरान। सम्मोहन के दौरान मैं सुझाव देता हूँ
पति से यह कहना कि सम्मोहन की अवस्था में रहते हुए
वह अपने ग्राहकों को सम्मोहित करना बखूबी जानता है।
पत्नी, क्योंकि वह उसके साथ बेहतर सहानुभूति रख सकता है।
उदाहरण के लिए, आवश्यकताएँ:

अब आपको इस राज्य के आराम का पता चल गया है।
और, भले ही आप इसी अवस्था में रहें, महसूस करें-
आराम से बैठकर आप अपने पसंदीदा शो का आनंद ले सकते हैं।
पलकें खुलने लगती हैं, और जैसे ही आप उधर देखते हैं
आपकी प्यारी पत्नी, आप शुरुआत कर सकते हैं, भले ही आप
कभी-कभी मेरी बात पर ध्यान दो, तुम शुरुआत कर सकते हो
उससे ऐसी बातें कहो जिनसे उसे अच्छा महसूस हो।
आप जो महसूस कर रहे हैं, उसे और अधिक व्यक्त करें। आप शुरुआत कर सकते हैं।
अब इस अनुभव को अपनी पत्नी के साथ साझा करें।"

जब पति शुरुआत करता है, तो मैं कोच की भूमिका निभाती हूं।
अतिरिक्त संकेत और सुझाव प्रदान करना जब
आवश्यकता है, पारस्परिक संबंध विकसित करने का प्रयास करना
दंपत्ति के लिए सम्मोहन। जैसे-जैसे यह प्रक्रिया जारी रहती है-
इस प्रकार, पति को सुझाव देने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।
प्रसव के दौरान दर्द निवारक के लिए अपनी पत्नी को दवाइयां देना और
उदाहरण के लिए, डिलीवरी:

आपको कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी, लेकिन आपने पहले ही कर लिया है।
पहले कड़ी मेहनत करनी होगी। और कभी-कभी ऐसा भी होगा।
इतना दबाव, शायद आपसे भी ज्यादा
मुझे पहले ऐसा महसूस होता था, लेकिन आपको याद नहीं है।
इससे आश्चर्यचकित होने की जरूरत नहीं है। आप बस इसे नोटिस कर सकते हैं।
आपका मन कितनी आसानी से शांत हो जाता है
दबाव को फैलने और बहने देने के बिना
अवरोध उत्पन्न करना, यह जानते हुए कि कोई अन्य विकल्प नहीं है
ऐसी भावनाएँ जो आपको परेशान या विचलित करती हैं। और
आपके चिकित्सक आपसे बात कर सकते हैं, और नर्स भी।
आपसे बात कर सकते हैं, और आप आसानी से भुगतान कर सकते हैं।
आपकी हर जरूरत पर पूरा ध्यान दिया जाएगा, हर समय।
कभी-कभी दबाव को आने-जाने देना
यह सोचकर बहुत उत्साहित महसूस कर रहे हैं कि आपको जल्द ही मिलने वाला है
अपने बच्चे को देखने के लिए। और चूंकि आप तैयारी कर रहे हैं
इसके लिए पहले से ही अपने तंत्रिका तंत्र को प्रशिक्षित करें।
ऐसी प्रणाली ताकि यह प्राकृतिक अनुभव संभव हो सके
काफी आरामदायक है, आप यह भी जान सकते हैं
कि आप हर तरह की स्थिति के लिए तैयारी कर रहे हैं। इसलिए
चाहे कोई भी परिस्थिति उत्पन्न हो जाए, कोई भी

देरी हो या अप्रत्याशित घटनाएँ हों, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।
जो भी हो, आपके पास अभी भी स्वतंत्रता है और
आपके लिए जो भी आवश्यक हो, उसे करने की क्षमता
सांत्वना। और मैं तुम्हारे साथ रहूंगा, तुम्हें याद दिलाता रहूंगा।
अगर आप भूल गए हों तो हम आपको बता देंगे कि हम क्या कर रहे हैं। और
अगर आपको मेरी बात पर ध्यान देने की भी जरूरत नहीं है तो
मैं आपका ध्यान भटका रहा हूँ। आप जो चाहें कर सकते हैं।
आपको इसकी ज़रूरत है। शोर, रोशनी, अपरिचितता।
भावनाएँ तो बस आपके लिए जो कुछ भी है उसका एक हिस्सा हैं।
दुनिया का सबसे स्वाभाविक अनुभव। और आप
कभी-कभी आप खुद को यह सोचते हुए पा सकते हैं, जैसे-जैसे
काम चलता रहता है, और जैसे-जैसे दबाव बढ़ता है, आप
कभी-कभी बाद में इसके बारे में सोचना अच्छा लग सकता है।
या तो कुछ मिनटों में, या कुछ घंटों में, लगभग
अपने बच्चे को अपने शरीर के बाहर पकड़े हुए, नहीं
अंदर, और अपने बच्चे को देखने का मौका मिल रहा है।
जब भी मैं तुम्हारा हाथ ऐसे दबाता हूँ, तुम
बस जाने दो और याद करो कि वास्तव में कितनी दूर
आप दूर, शांत और आरामदायक महसूस कर सकते हैं।
और बीच में आराम कर पाना कितना अच्छा लगता है!
काम।"

पति को भी भरण-पोषण करना सिखाया जाता है।
त्वचा को निचोड़ने जैसी हानिकारक उत्तेजनाएँ
अपनी पत्नी की भीतरी जांघ पर, इस उद्देश्य से कि
कार्यालय के बाहर उनका अभ्यास, ताकि
पत्नी को पहले से ही दर्द निवारक दवा का अनुभव हो सकता है
श्रम और उसकी क्षमता में आत्मविश्वास विकसित करना

वह स्वयं दर्द निवारक दवा बना सकती है। दंपति
रोजाना अभ्यास करने और वापस लौटने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
सप्ताह, जिस समय उनका अनुभव अलग हो जाता है-
गाली-गलौज की जाती है और किसी भी कठिनाई का पता लगाया जाता है और
सुधार किया गया। आम तौर पर, ऐसे चार उपाय होते हैं-
नियुक्तियाँ।

एक दंपत्ति का रिश्ता स्पष्ट रूप से महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
गति और गति निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका
इस तकनीक की अंतिम सफलता। जोड़ों में
वे अपने बच्चे के जन्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं और
प्रसव को संभालने के लिए प्रेरित महिलाओं में
सम्मोहन के साथ, यह दृष्टिकोण आम तौर पर निम्नलिखित की ओर ले जाता है:
काफी सुखद परिणाम। कठिनाइयाँ तब उत्पन्न होती हैं जब...
दंपत्ति वास्तव में बच्चा नहीं चाहते हैं या यदि कोई अन्य
परिस्थिति के कुछ पहलू भय या नाराजगी पैदा करते हैं।
उदाहरण के लिए, यदि कोई महिला चाहती है कि उसका
पति का सहयोग अपेक्षित है, लेकिन वह असमर्थ या अनिच्छुक है।
इसे देने के लिए, आगे बढ़ने से पहले इस मुद्दे का सामना करना होगा।
इसके अलावा, एक महिला अपनी स्वतंत्र क्षमताओं का उपयोग करना सीख सकती है।
इस स्थिति में निर्भरता और स्वायत्तता; वह
शायद कोई ऐसा प्रसूति विशेषज्ञ मिल जाए जो इसके लिए तैयार हो।
उसे अपनी मनोवैज्ञानिक क्षमताओं का उपयोग करने में सहायता करें
अपने पति की क्षमताओं का उपयोग किए बिना।
मदद। अगर किसी महिला को अन्य कठिनाइयाँ हों तो और भी दिक्कतें उत्पन्न होती हैं।
अपने पति को उसकी मदद करने देने में कठिनाई, क्योंकि
एक मरीज के मामले में भी यही स्थिति थी, जो शुरू में
जब भी उसके पति ने कोशिश की तो वह खिलखिलाकर हंस पड़ी।
उसे सुझाव दें; इसके बाद चर्चा होगी।

पता चला कि महिला गंभीर नहीं थी-
अपने पति को किसी भी बौद्धिक या
हम हर परिस्थिति में उसे भावनात्मक सहायता प्रदान करते हैं।
काम का स्वरूप पत्नी की ओर बदल गया।
स्वयं सम्मोहन सीखना और उसका अभ्यास करना और
पति को "बस अनुभव साझा करने" की अनुमति देना-
हालाँकि प्रसव होने तक
दंपति उन भूमिकाओं में आगे बढ़ने में सक्षम हो गए थे।
हमने मूल रूप से प्रयास किया था, और इसमें 15 घंटे का श्रम लगा।
ये अनुभव कम प्रयास और बिना किसी व्यवधान के प्राप्त हुए।
आराम।

दर्द नियंत्रण में उन्नत प्रशिक्षण प्राप्त करना आसान है।
दर्द होने पर सम्मोहन का उपयोग करने की तुलना में यह बेहतर है।
ऐसा महसूस हुआ क्योंकि भावनाओं को महसूस करना और बनाए रखना सीखना...
दर्द, चिंता और थकान होने पर आराम करना आसान हो जाता है।
वे हस्तक्षेप नहीं कर रहे हैं। निश्चित रूप से चिकित्सक मदद कर सकते हैं।
प्रसव या अन्य संभावित स्थितियों के दौरान अप्रशिक्षित रोगियों के लिए...
सम्मोहन तकनीक के साथ वास्तव में दर्दनाक अनुभव-
तकनीकी पहलू हैं, लेकिन ऐसे मामलों में ध्यान देने की आवश्यकता है।

शुरू में असुविधा के तथ्य के लिए भुगतान किया गया और
फिर इस बात पर विचार किया जाएगा कि इसमें किस प्रकार परिवर्तन हो सकता है।

हिप्नोरेफ़्लेक्सोजेनस
प्रसूति विज्ञान में तकनीक

ए. केनेथ फुलर, एम.डी.

गेन्सविले, फ़्लोरिडा

परिचय

फुलर के सुझाव इससे लिए गए हैं।
वर्नर, शाउबल और नुडसन का काम
(1982)। वे मौखिक कंडीशनिंग तकनीक का उपयोग करते हैं-
(1) प्रसव के भय पर काबू पाने के लिए अनूठे तरीके से
सकारात्मक भावनाएँ जो मातृत्व को एक नए रूप में परिभाषित करती हैं
विशेष अनुभव, (2) की अवधारणा को प्रतिस्थापित करें
दर्द के लिए संकुचन, और (3) संभवतः पुनः-
कॉर्टेक्स की उत्तेजना को कम करना
मनोवैज्ञानिक बेहोशी। आपको संदर्भित किया जाता है
अधिक जानकारी के लिए वर्नर का मूल लेख देखें।
इन सुझावों के औचित्य के संबंध में।
(संपादक)

सुझाव

हिप्नोरेफ़्लेक्सोजेनस तकनीक में आप
आप शायद ध्यान दें कि हम मातृत्व को महिमा मंडित करते हैं और उसे जीवंत बनाते हैं।
आपको उस भावना के साथ जो खुशी से इंतजार कर रही है
और जन्म के अनमोल क्षण का प्रतिनिधित्व करते हैं।
आप, अपनी सचेत और सक्रिय शक्ति के माध्यम से
सहभागिता, इस भावना को बनाए रख सकती है
प्रसव के दौरान। प्रत्येक संकुचन हो सकता है
इसे एक सुखद घटना माना जाता है जो
यह आपको लक्ष्य के लगातार करीब लाता है।
डिलीवरी, और करीब – आपके साथ
अपने बच्चे को सचमुच देखना और उसे गोद में लेना,
क्योंकि संकुचन एक आवश्यक मोटर अंग है
ताकि आप अपने बच्चे को जन्म दे सकें।

मैं चाहता हूं कि आप इस बात को पूरी तरह समझ लें कि
यह विधि उन महिलाओं के लिए भी कारगर है जिन्होंने पहले बच्चे को जन्म दिया है।
पिछले बुरे अनुभवों और जो लोग विश्वास कर सकते हैं
कि दवाएँ और बेहोशी ही एकमात्र तरीके हैं
दर्द रोकें। आपके पास समझने का मौका है।

प्रसव के दौरान किसी भी समय, आप
आप जो भी दवा लेना चाहें, आसानी से ले सकते हैं।
जब आप चाहें, तब आपको जो चाहिए। इससे मदद मिलती है।
अपने अतीत के भय पर काबू पाओ। शायद चिकित्सा-
यह आवश्यक नहीं होगा, और यदि आवश्यक हुआ तो
यह केवल थोड़ी मात्रा होगी। समय के संदर्भ में
प्रसव पीड़ा शुरू होने पर गर्भाशय फटता नहीं है।
आपके भीतर सामंजस्यपूर्ण, सम्मोहक, सुकून भरी शांति का अनुभव करें।
शरीर। प्रसव शुरू होने पर आपको ये अनुभव होंगे।
बहुत कम या बिल्कुल भी असुविधा नहीं। आप खुद से पूछ सकते हैं,
या अपने डॉक्टर को बताएं कि क्या आप प्रसव पीड़ा में हैं;
महत्वपूर्ण बात यह है: आपका एकमात्र लक्षण-
टॉम्स प्राकृतिक संकुचन हैं जो प्रकट होते हैं।
केवल गर्भाशय को समय-समय पर सख्त करने से।
कुछ मामलों में, जहां पूर्ण अवरोधन
असुविधा नहीं होती, महिलाओं को असुविधा होती है-
आराम इस प्रकार वितरित किया गया है कि इसका अनुभव मुख्य रूप से
कमर के निचले हिस्से में असुविधा का स्तर
मासिक धर्म के दौरान होने वाले रक्तस्राव के समान, या भारी रक्तस्राव
दोनों जांघों में दर्द। पीठ और ऊपरी हिस्से में भी दर्द।
जांघों में होने वाली तकलीफ जल्दी और स्वतः ही ठीक हो जाती है।
गर्भाशय ग्रीवा का फैलाव होने पर
पूरा हो गया। आप इसकी प्रतीक्षा कर सकते हैं।
क्योंकि यह एक सकारात्मक संकेत है, जो दर्शाता है कि
प्रसव का समय नजदीक आ रहा है।

प्रसव के बाद आपको शायद यह सब स्पष्ट रूप से याद होगा
ये शब्द: "अगले कुछ दिनों में आप गुजर जाएंगे
बिना कैथेटर लगाए आपका मूत्र;
बिना एनीमा के मल त्याग करें; आप
अच्छी भूख होनी चाहिए; खाना आपको पसंद आएगा।
आप; नर्सिंग स्टाफ आपको पसंद आएगा; आप
कुछ टांके लग सकते हैं, लेकिन वे ज्यादा देर तक नहीं टिकेंगे।
आपको परेशान करने के लिए– आपको शायद ही पता चलेगा कि वे
वहाँ हैं; अस्पताल में पूरा प्रवास
एक सुखद छुट्टी की तरह लग रहा है।" प्रभावी-
आपकी शांति, निडरता, प्रेरणा और
प्रशिक्षण ने आपके बच्चे को अवसर प्रदान किया-

बिना किसी अपराधबोध के जन्म लेने की स्वतंत्रता
जिससे आपको प्रसव के दौरान कोई दर्द हो।

आप सम्मोहन चिकित्सा में भाग लेकर लाभान्वित हो सकते हैं।
किसी बिंदु पर—यह आपका अधिकार है, आपका विशेषाधिकार है
यदि आप चाहें तो इसी स्थिति में बने रहने के लिए ऐसा करें।
प्रसव के दौरान सुखद उम्मीद और
डिलीवरी। हालाँकि, आपको शायद इसकी आवश्यकता नहीं होगी।
प्रसव के दौरान सम्मोहन में प्रवेश करने के लिए, क्योंकि आप
असहज न हों। प्रशिक्षण के दौरान
इन सत्रों में आपको तीन तकनीकें सिखाई जा रही हैं।

जिससे दर्द और असुविधा दूर हो जाती है।
किला। सबसे पहले, आपको समझना चाहिए और वास्तव में
समझें कि यदि प्रसव के दौरान किसी भी समय या
प्रसव के दौरान आपको असुविधा का अनुभव होता है।
गर्भाशय का तीव्र संकुचन, स्वतःस्फूर्त-
बिना सोचे-समझे, आप उसमें पड़ जाएंगे।
आप जिस सबसे गहरी सम्मोहन अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं और
संकुचन जारी रहने तक उसमें बने रहें।
इसके बाद आप पूरी तरह से सहज महसूस करेंगे।
फिर से। या, यदि प्रसव काफी समय से चल रहा है
अगर आप थोड़ी देर झपकी लेना चाहें, तो आप ऐसा कर सकते हैं।
कई बार सम्मोहन की अवस्था में बने रहना
संकुचन या यहां तक कि शेष भाग के माध्यम से भी
प्रसव और जन्म।

दूसरा, आप अल- की तकनीक का उपयोग कर सकते हैं।
अपने आप को अपने मनपसंद स्थान पर जाने की अनुमति देना
मन की दृष्टि से। सचमुच यह अहसास हो कि आप हैं
वहाँ, आप वही चीजें देख रहे हैं जो आप देखते हैं
वहाँ, आप उन चीज़ों को महसूस कर रहे हैं जो आप महसूस करते हैं।
वहाँ, आप वही बातें सुन रहे हैं जो आप
आमतौर पर जब आप इस जगह पर होते हैं तो सुनते हैं, en-
आनंदित रहना, खुश रहना और आराम पाना-
सक्षम। इसका पूरा अनुभव करते रहें और
जब आप वहां होंगे तो आपको शायद यह एहसास होगा कि आप
जब आप अंदर हों तो विभिन्न संवेदनाओं को महसूस करना
यह जगह, यह आरामदायक, सुखद, शांत
यह एक ऐसी जगह है जहाँ आप आराम कर सकते हैं। जब आप यहाँ हों,
ऐसा लगता है कि आपको किसी बात की परवाह नहीं है, आप बस
मैं वहां उस पल का आनंद ले रहा हूं।

तीसरा, किसी तकनीक का उपयोग करना क्यों न सीखें?
जिसके द्वारा आप अपने शरीर को दो भागों में विभाजित करते हैं,
एक ऊपरी और एक निचला हिस्सा। अब, मैं चाहता हूँ कि आप
गर्भाशय को निचले आधे भाग में शामिल करें। जब आप
यदि आपने ऐसा कर लिया है, तो आप ऊपरी भाग को जागृत कर सकते हैं।
आधे हिस्से को अनुमति देना सीखें और निचले आधे हिस्से को भी अनुमति देना सीखें।
सोते रहें। ... आप इन तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं-
प्रसव के किसी भी चरण में तकनीकें, लेकिन आमतौर पर, यदि
अगर इसकी बिल्कुल भी जरूरत पड़ी, तो यह पहले के अंत में होगा।

कमर दर्द जैसी असुविधा की अवस्था;
दूसरे चरण के दौरान बच्चे को बाहर निकालने के लिए या
एपिसियोटॉमी या
कोई भी दरार जो हो सकती थी। तथ्य यह है कि
आपको इनमें से किसी का भी उपयोग करना आवश्यक नहीं लग सकता है।
इन तकनीकों पर बिल्कुल भी ध्यान न दें। अब जोर इस पर है-
प्रसूति विज्ञान में सम्मोहन प्रशिक्षण के बारे में यह है कि आप
सर्जिकल प्रक्रिया से गुजरने की तैयारी नहीं कर रहे हैं-
लेकिन आप एक प्रदर्शन करने की तैयारी कर रहे हैं
सामान्य, प्राकृतिक, शारीरिक क्रिया।

प्रसव संबंधी सुझाव

लैरी गोल्डमैन, एम.डी.
फोर्ट मायर्स, फ़्लोरिडा

10.

11।

12.

13.

14.

15.

प्रसव एक सामान्य, शारीरिक प्रक्रिया है।
गर्भाशय का संकुचन कोई अलग नहीं है-
अन्य किसी भी संकुचन से भिन्न
शरीर की मांसपेशी।

यकीनन आप अपनी शक्ति का अनुभव करेंगे
ये संकुचन हैं, लेकिन इससे अधिक कुछ नहीं।
मांसपेशियों के संकुचन की तुलना में।

याद रखें कि प्रत्येक संकुचन अपने साथ कुछ न कुछ लेकर आता है।
आपको आपकी डिलीवरी के और करीब ले जा रहा है
सामान्य योनि प्रसव के माध्यम से बच्चे का जन्म हुआ।
प्रत्येक संकुचन को आप के रूप में महसूस करेंगे
इच्छा, न कि जैसा दूसरे आपसे चाहते हैं-
उन्हें प्राप्त करें।

आपका अवचेतन मन आपको ऐसा करने के लिए प्रेरित करेगा।
प्रत्येक संकुचन के साथ शिथिल हो जाओ –
आपके संकुचन जितने मजबूत होते जाएंगे,
आपको इससे अधिक सुकून मिलेगा।

आपके पति की आवाज़ भी उतनी ही सुकून देने वाली होगी।

तुम मेरी हो।

आपका आत्मविश्वास और
प्रत्येक संकुचन के साथ पार्टनर का आकार बढ़ेगा।
आपको हर संकुचन का बेसब्री से इंतजार रहेगा।
यह महसूस करते हुए कि हर एक आपको करीब लाता है
और आपके बच्चे के जन्म का समय नजदीक आ रहा है।
प्रसव और जन्म की प्रक्रिया रोमांचक और आनंददायक होती है।
ऐसे अनुभव जिन्हें आप अपने साथ साझा कर सकते हैं
एक आरामदायक और सुखद माहौल में अपने साथी के साथ समय बिताएं।
याद रखें कि प्रसव के दौरान आपको
वे हमेशा नियंत्रण में रहते हैं।

आप अपने बच्चे को अपनी इच्छानुसार जन्म दे सकते हैं—पुनः-
एकदम शांत और पूरी तरह नियंत्रण में।

आपको अपने पति का स्पर्श और
आवाज़ आपको सुकून और तसल्ली देगी।
आपको पता चलेगा कि जब आपका पति
वह अपना दाहिना हाथ आपके बाएं कंधे पर रखता है,
जब आप बहुत गहरी शांति का अनुभव करेंगे,
उचित, बिना आपके किसी प्रयास के
भाग।

जिस प्रकार आपको कोई असुविधा नहीं होती जब
आपके हृदय, आंत या
मूत्राशय के संकुचन से आपको कोई परेशानी नहीं होगी।
जब आपकी मांसपेशियों में दर्द होता है तो आपको असुविधा होती है

गर्भाशय का संकुचन—ये सभी सामान्य प्रक्रियाएं हैं।
शारीरिक क्रियाएँ।

प्रसवपूर्व प्रबंधन
सम्मोहन प्रशिक्षण

डेविड वैक्समैन, एल.आर.सी.पी., एम.आर.सी.एस.
लंदन, इंग्लैंड

सुझाव

प्रत्येक प्रसव पीड़ा में तीन होते हैं
अलग-अलग और विशिष्ट चरण। पहला और
इनमें से सबसे लंबा आवश्यक से संबंधित है
बच्चे के जन्म की तैयारी।
यह तब तक संभव नहीं हो सकता था जब तक सभी के लिए समय न दिया जाए
मांसपेशियों को आराम देने और मार्गों को चौड़ा करने के लिए
और इतना फैल जाए कि उसके गुजरने की अनुमति मिल सके
शिशु। एक बार जब ये पूरी तरह से खुल जाते हैं, तो दूसरा
और अधिक सक्रिय अवस्था उत्पन्न होती है। इस दौरान,
बच्चा गलियारों से नीचे उतरता है, और यहाँ तक कि-
वास्तव में उभरता है और जन्म लेता है। जब ऐसा होता है

जो हुआ, अभी भी अंतिम चरण बाकी है, जो कि है
यह प्रक्रिया प्रसवोत्तरी [प्लेसेंटा] होने तक पूरी नहीं होती।
चला गया है।

अब, शायद यह पहला संकेत है कि आप
प्रसव शुरू हो गया है, यह एक हल्का सा संकेत है।
खून, लगभग ऐसा लग रहा था जैसे मासिक धर्म हो रहा हो।
शुरुआत। इसके साथ ही आपको कुछ कमजोरी महसूस होगी।
गर्भाशय का संकुचन, लंबे अंतराल के साथ
उनके बीच। कभी-कभी, शो ऐसा नहीं करता।
प्रसव पीड़ा शुरू होती है, और प्रसव शुरू होने का एकमात्र संकेत यही है।
इन कमजोर, दुर्लभ, लेकिन
गर्भाशय का नियमित संकुचन। जब आप पहली बार
इन्हें महसूस करो, घड़ी देखो और समय नोट करो। नहीं।
चाहे उनके बीच कितना भी समय बीत जाए, अगर वे
यदि ये घटनाएं नियमित अंतराल पर घटित हो रही हैं, तो आपके पास
शायद प्रसव पीड़ा शुरू हो गई थी, इसलिए या तो डॉक्टर को भेजें।
दाई की मदद लें, या सीधे अस्पताल में भर्ती हो जाएं।
आपके पूर्व समझौतों के अनुसार।
इस स्थिति से पहले किसी भी प्रकार की सम्मोहनकारी अवस्था उत्पन्न नहीं करनी चाहिए।
कर दी गई।

इस पहले चरण के दौरान, आप पाएंगे कि
संकुचन कमजोर होंगे और नहीं होंगे।
बहुत बार। वे धीरे-धीरे अतीत का कारण बनेंगे।
ऋषियों को खुलकर बोलने के लिए प्रेरित करना चाहिए, लेकिन यह एक धीमी प्रक्रिया है और

इसमें समय लगता है। इनसे बहुत कम असुविधा होगी।
शुरुआत में, आपको केवल यही एक चीज चाहिए होगी
जितना हो सके उतना सोना है, और
आराम करो। आप इसे इस तरह से कर पाएंगे।
सम्मोहन में खुद को सुलाएं और आराम करें
आपको यही सिखाया गया है। इसी वजह से आप
संकुचन को केवल अपने पेट में दबाव के रूप में महसूस करें
पेट में कोई तकलीफ नहीं होगी।
अगर कोई भी चीज या कोई भी व्यक्ति आपको परेशान करता है, तो आप
तुरंत सो जाओ
फिर, जिसके परिणामस्वरूप आपका श्रम
आप अधिक स्थिर और सहजता से प्रगति करेंगे।
पूरी तरह शांत और चिंतामुक्त रहें, और
जरा भी भयभीत नहीं।

बाद में, जैसे-जैसे मार्ग खुलते हैं, संकुचन-
संरचनाएं अधिक मजबूत, भारी और अधिक हो जाएंगी
बार-बार। आप डरेंगे नहीं या कोशिश नहीं करेंगे।
इसका विरोध करना चाहिए, क्योंकि यह बिल्कुल सामान्य है।
और बच्चे के जन्म में मदद करता है। यह एक संकेत है।
आपका प्रसव अच्छे से आगे बढ़ रहा है। आप जल्द ही
आप समाधि की अवस्था में बने रह सकते हैं और शांत रह सकते हैं।
गहरी, तीव्र, लयबद्ध गतियों की एक श्रृंखला लेकर
गहरी सांसें लें। हर सांस के साथ आप और अधिक आराम महसूस करेंगे।
और अधिक पूर्ण रूप से। सारा तनाव दूर हो जाएगा।
और आपको केवल भारीपन की असुविधा ही महसूस होगी।
प्रत्येक संकुचन से दबाव। आप नहीं कर पाएंगे।
नियंत्रण खो देगा, और पूरी तरह निष्क्रिय रहेगा।
संकुचनों को अपना काम करने देना,
बिना किसी भी तरह से सहायता करने का प्रयास किए।

थोड़ी देर का विराम हो सकता है, जिसके बाद
संकुचन फिर से शुरू होंगे और उनकी गति बढ़ जाएगी।
मजबूती। लगभग इसी समय, झिल्लियाँ
दरार पड़ जाती है और पानी निकल जाता है। इसकी कोई आवश्यकता नहीं है।
इस बारे में चिंतित या भयभीत होना, यह
इसका सीधा सा मतलब है कि आपने इसमें प्रवेश कर लिया है।
आपके प्रसव का दूसरा चरण, और वास्तविक
आपके बच्चे का जन्म होने वाला है।
हालाँकि संकुचन बहुत अधिक हो जाते हैं
अगर ये अधिक गंभीर और बार-बार हों, तो वे नहीं होंगे
आपको डराना नहीं चाहिए, क्योंकि जल्द ही इसकी आवश्यकता होगी।
आपके सहयोग और सहायता के लिए ताकि आप अपना काम पूरा कर सकें
बच्चे का जन्म हो गया है। जैसे-जैसे प्रसव पीड़ा जारी रहती है, आप
लगभग अनियंत्रित इच्छा महसूस होने लगेगी
दबाव डालकर सहायता करें। चाहे यह कभी भी हो।
जब ऐसा होता है, तो आपको इसके आगे झुकना नहीं चाहिए, जब तक कि आप
उन्हें ऐसा करने के लिए कहा गया है।

यदि आप ऐसा करते हैं, तो आपके बच्चे का जन्म विलंबित हो जाएगा।
बच्चे, इसे और कठिन बनाओ, और अपने कपड़े पहनो-

बिना कुछ किए, बेवजह खुद को बर्बाद कर देना।
अच्छा। जैसे ही आपको यह इच्छा महसूस हो, तुरंत बता दें।
दाई या नर्स से सलाह लें, लेकिन तब तक हार न मानें जब तक
जब वह आपको ऐसा करने को कहे, तो एक
गहरी सांस लें, जितनी देर हो सके उसे रोककर रखें, और
जितना हो सके उतनी जोर से नीचे दबाएँ, जब तक कि प्रत्येक
संकुचन जारी रहता है। अगर आपको सांस बाहर छोड़नी पड़े तो।
संकुचन समाप्त होने से पहले, एक और लें
जितनी जल्दी हो सके गहरी सांस लें और जारी रखें
इसे पकड़कर नीचे की ओर धकेलना, क्योंकि यह आमतौर पर
संकुचन का अंतिम भाग जो सबसे अधिक उत्पन्न करता है
प्रगति। आप पाएंगे कि इससे काफी लाभ होगा।
असुविधा को कम करें। याद रखें, जैसे-जैसे आप सहन करते हैं
नीचे झुकें और धक्का दें, आप कितनी मदद कर रहे हैं
अपने बच्चे को दुनिया में लाओ, क्योंकि यह
कुछ कड़ी मेहनत के बिना यह संभव नहीं हो सकता था और
शारीरिक परिश्रम। यह बहुत फायदेमंद साबित होगा।
संकुचनों के बीच प्रत्येक अंतराल में, आप
पूरी तरह से आराम कर सकेंगे और सो सकेंगे।

जैसे ही बच्चे का सिर नीचे आता है, और दिखाई देता है
आउटलेट पर, डिलीवरी की अंतिम प्रक्रिया लगभग इस प्रकार है।
शुरू करने के लिए। इस बिंदु पर, आप पालन करने में सक्षम होंगे।
सभी निर्देश अप्रत्यक्ष रूप से। जब भी आप हों
अगर आपको धक्का देना बंद करने को कहा जाए, तो आप धक्का देना बंद कर देंगे।
तुरंत, और तेजी से गहरी सांस लें-
इसके परिणामस्वरूप आप आराम महसूस करेंगे।
अधिकाधिक पूर्णतः, और जैसे-जैसे मुखिया
आउटलेट पर और अधिक दबाव डालता है,
पूरा इलाका काफी सुन्न हो जाएगा और
असंवेदनशील। आपको ऐसा महसूस होगा
खिंचाव, और किसी चीज की अनुभूति
आउटलेट से गुजरते हुए।

हालाँकि आपको शायद किसी अतिरिक्त चीज़ की आवश्यकता नहीं होगी
सहायता, उपयुक्त दवाएं या बेहोशी की दवा उपलब्ध कराई जाएगी।
यदि आपको उनकी आवश्यकता महसूस हो तो वे उपलब्ध हैं। वे ऐसा नहीं करेंगे।
जब तक आप अनुरोध न करें, आपको ये नहीं दिए जाएंगे।
आपको बस पूछना है। दूसरी ओर, यदि आप
यदि आप अपने बच्चे के जन्म के समय जागते रहना चाहते हैं, तो
बस इतना कहना है। जब आपने देख लिया हो
शिशु, और नाल निकल गई है, तुम
आपको गहरी और ताजगी भरी नींद आएगी।
इससे जागने पर मुझे बहुत स्वस्थ और तंदुरुस्त महसूस हुआ।
और जो कुछ हुआ है, उसे बहुत कम याद रहता है।
ठीक हो गया। आपके पूरे श्रम के दौरान,
यदि आप बात कर पाएंगे या प्रश्नों के उत्तर दे पाएंगे तो
आवश्यक है, अपनी गहरी नींद से जागे बिना।
आरामदायक, सम्मोहक नींद। आप ऐसा कर पाएंगे
हर तरह से सहयोग करें, लेकिन आपको बहुत अधिक असहज महसूस होगा।

नींद और सुस्ती से परेशान होना।
वह प्रत्येक निर्देश का निष्ठापूर्वक पालन करेगा।
आपको यह सुविधा उतनी ही प्रभावी ढंग से दी जाती है, जितनी कि यदि मेरे पास होती।
मैंने उन्हें स्वयं दिया है।

प्रशिक्षण की व्याख्या

बाद की प्रसवपूर्व जांच का मुख्य उद्देश्य
सम्मोहन प्रशिक्षण सत्रों का उद्देश्य शरीर को अनुकूलित करना है।
रोगी को पूरी तरह से आराम करने के लिए, दोनों
जब भी वह प्रवेश करती है, मानसिक और शारीरिक रूप से
भय और आशंका को दूर करने के लिए समाधि की अवस्था।
और आत्मविश्वास के भाव पैदा करने के लिए
और सामान्य एवं शारीरिक स्वास्थ्य। यह
यदि रोगी
वह स्वयं सम्मोहन सिखाता है और नियमित रूप से इसका अभ्यास करता है।
घर लौटने पर, उसे काफी अधिक आत्मविश्वास प्राप्त होता है।
अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने की शक्ति उसके पास स्वयं है।
कैद के दौरान।

जब स्व-सम्मोहन सिखाते समय और
प्रत्येक सामान्य सम्मोहन प्रेरण के दौरान, यह
सुझावों को एक साथ जोड़ना हमेशा सलाहनीय होता है।
गहरी, लयबद्ध गति से विश्राम में वृद्धि
सांस लेना। एक बार जब यह तकनीक पूरी तरह से सीख ली जाए...
यदि रोगी द्वारा इसका उपयोग किया जाता है, तो यह अमूल्य साबित होगा।
उसके दौरान दर्द और पीड़ा से राहत
वास्तविक श्रम।

जिन सुझावों पर जोर दिया जाना है
प्रत्येक प्रशिक्षण सत्र में रोगी का मन
विस्तृत विवरण से आसानी से निर्माण किया जा सकता है।
सम्मोहन के तहत प्रसव की प्रक्रिया जो पहले से ही हो चुकी है
उसे ये दिए गए हैं। इन्हें चुना जाना चाहिए और
प्रत्येक व्यक्ति विशेष मामले के अनुरूप शब्दों का प्रयोग किया गया है।
कुछ सामान्य सिद्धांतों के साथ नृत्य करना:

1. यह सुझाव कि रोगी जारी रहेगा

गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ और तंदुरुस्त रहना।

2. वह अपने प्रसव की प्रतीक्षा करेगी-
खुशी और आनंद के साथ, और नहीं
भय और आशंका के साथ।

3. कि सब कुछ बिल्कुल सामान्य है (समर्थक-
बशर्ते कि यह तथ्य
चिकित्सकीय रूप से स्थापित)।

4. प्रसव के दौरान वह बेहोश हो जाएगी।
जब भी उसे कहा जाता है, वह गहरी सम्मोहन नींद में सो जाती है।
ऐसा करने पर, या पूर्व निर्धारित संकेत मिलने पर वह
वह स्वयं को सम्मोहन में लाने के लिए समर्पित कर देती है, और सभी

इसके बाद के सुझाव दोनों ही तरह के होंगे।
स्वीकार किया गया और उस पर अमल किया गया।

5. गर्भाशय का प्रत्येक संकुचन होगा
एक ऐसी अनुभूति जो पूरी तरह से अप्रिय नहीं थी।
दूसरे चरण के दौरान भी,
अनुभव की गई भावनाएँ केवल वही होंगी जो
बढ़ता दबाव, हर जगह तुलनीय
सामान्य शारीरिक परिश्रम का मार्ग। देखभाल
इसका अर्थ यह नहीं लगाया जाना चाहिए कि उसकी सभी संवेदनाओं को समाप्त कर दिया जाए।
अन्यथा प्रसव शुरू हो सकता है
मरीज को पता चले बिना
तथ्य।

6. हर बार जब वह खुद को एक गहरी मुसीबत में डालती है
सम्मोहनकारी नींद से उसे आराम मिलेगा।
उसकी मांसपेशियों को आराम मिले और तनाव कम हो।
पूरी तरह से कि उसे बहुत कम महसूस होगा, और
बच्चे का जन्म काफी मुश्किल हो जाएगा
आसान।

7. इसके बाद उसके स्तन और अधिक उभरे हुए होंगे।
वह संभवतः पर्याप्त दूध का उत्पादन करेगी, ताकि वह
वह अपने बच्चे को स्तनपान करा सकेगी।
वह बिना किसी कठिनाई के ऐसा चाहती है। यह आखिरी
यह सुझाव सफल होने की संभावना है क्योंकि
दूध उत्पादन में कमी के सबसे आम कारण हैं
चिंता और भय। सम्मोहन इन्हें दूर करता प्रतीत होता है।
सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न करके
प्रत्याशा।

8. एक बार प्रसव पीड़ा समाप्त हो जाने के बाद, और वह
अगर वह सो चुकी है, तो जागने पर वह बिल्कुल ठीक महसूस करेगी।
वह स्वस्थ और तंदुरुस्त है, और यदि वह चाहे तो ऐसा कर सकती है।
मुझे इसके बारे में बहुत कम या कुछ भी याद नहीं है।

इन विशेष सुझावों को पहले से ही ध्यान में रखा जाना चाहिए।
सामान्य अहंकार-मजबूत करने वाली दिनचर्या द्वारा त्याग दिया गया
हर अवसर पर। पिछले छह हफ्तों के दौरान

गर्भावस्था के दौरान, विशेष जोर दिया जाता है
रोगी की प्रतिक्रिया से संबंधित वे सुझाव-
व्यवहार और निर्देश जो उसे दिए गए हैं
प्रसव के दौरान इन बातों का पालन करना होगा।

यदि चिकित्सक किसी भी परिस्थिति में
प्रसव के समय उपस्थित होने में असमर्थ होने के कारण,
रोगी को सम्मोहन के बाद रैप में रखा जाना चाहिए।
किसी अन्य व्यक्ति के साथ बंदरगाह पर — डॉक्टर, नर्स
या दाई—जिसके निर्देशों के अनुसार वह
उनका पालन ऐसे करें मानो वे किसी संस्था द्वारा जारी किए गए हों।
सम्मोहनकर्ता। इस प्रक्रिया के सफल होने के लिए,
सम्मोहन की गहरी अवस्थाओं में जाना होगा-
बनाए रखा गया है, और वह व्यक्ति जिसके साथ तालमेल है

स्थानांतरण के समय सही जानकारी से पूरी तरह अवगत कराया गया।
सम्मोहन की अवस्था में प्रसव कराने की विधि।

एरिक्सन का प्रसव
सुझाव

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

चूंकि आप गर्भवती महिला हैं, इसलिए आप
आप गर्भवती हैं और आप चाहती हैं कि...
उस बच्चे को उस तरीके से लिटाएं जो सबसे आरामदायक हो।
आप। मैं चाहता हूं कि आप इसे रास्ते में जरूर रखें।
जो सबसे सुखद और सबसे आरामदायक हो
अगर इसका मतलब यह है कि आपको ऐंठन हो रही है।
उस पकड़ को पकड़े रहने से आपकी बांह में दर्द हो रहा है।
मुझे ऐंठन जरूर होगी क्योंकि, जैसा कि आप जानते हैं, मैं नहीं
जानें कि आपको किस प्रकार का दर्द या कष्ट हो सकता है
मैं प्रसव के दौरान क्या चाहती हूँ? मुझे बस इतना पता है कि
कि आप बहुत खुशहाल, बहुत
सुखद श्रम। आप इसे देखना चाहते हैं
इस बच्चे का आगमन अत्यंत सुखद है।
इसलिए, आपको ऐंठन हो सकती है।
दाहिनी भुजा में ऐंठन, बाईं भुजा में ऐंठन; आप
आपके पैर में खुजली हो सकती है; आप शायद कुछ और चाहेंगे
बीच-बीच में प्रसव पीड़ा महसूस होना।
अगर आप प्रसव पीड़ा महसूस करना चाहती हैं तो मैं ऐसा ही करूंगी।
मैं निम्नलिखित सुझाव देना चाहूंगा। आप जानते हैं कि
प्रसव तीन चरणों में होता है। पहला चरण देता है
आपको प्रसव पीड़ा महसूस करने के लिए काफी अधिक समय मिलेगा।
दूसरे या तीसरे चरण की तुलना में। इसलिए यदि आप वास्तव में
अगर आप प्रसव पीड़ा महसूस करना चाहती हैं, तो इसे करें।
पहले चरण का पहला भाग; क्योंकि इससे मिलता है
आपको अध्ययन करने और अनुभव प्राप्त करने के लिए अधिक समय मिलेगा और
इसे महसूस करने के लिए। लेकिन, बेशक, आप एक
वह संकुचन जो आपको दूसरे या
तीसरा चरण, यदि आप चाहें तो। यदि आप ऐसा करना चाहें तो।
प्रसव पीड़ा महसूस करने के लिए, मैं बस इतना चाहती हूँ कि आप
इसे यथासंभव सबसे उपयुक्त तरीके से महसूस करें।

एक चिकित्सक होने के नाते, मैं पहले चरण का सुझाव देता हूं,

और पहले चरण का पहला भाग; क्योंकि वह
प्रसव पीड़ा महसूस करने का यही सबसे अच्छा समय है...
लेकिन... [आप इसे] दूसरे में भी महसूस कर सकते हैं
चरण में, या तीसरे चरण में। लेकिन तीसरे चरण में
इस चरण में, आप बहुत सारी चीजों में व्यस्त रहने वाले हैं।
अन्य बातें। वह प्रश्न अभी भी लंबित है:
बच्चा लड़का होगा या लड़की?

एक एरिक्सोनियन
प्रसव के प्रति दृष्टिकोण

नोएल एम. पोंसलेट, पीएच.डी.

मेनलो पार्क, कैलिफोर्निया

सेटिंग

यह जोड़ा गर्भावस्था के तीसरे तिमाही में नजर आ रहा है।
गर्भावस्था जब प्रसव और जन्म तत्काल होने वाले हों-
प्रत्यक्ष चिंताएँ। एक ऑडियोटेप किया गया दो घंटे का सत्र-
आमतौर पर यह कथन पर्याप्त होता है। मैं स्पष्ट कर देता हूँ कि मुझे इसकी आवश्यकता नहीं है।
प्रसव के दौरान उपस्थित रहना। मैं उपलब्ध हूँ।
यदि आप "बूस्टर" सत्रों के लिए या फोन पर उपलब्ध हैं तो
आवश्यक है। मैं अनुरोध करता हूं कि इसके बाद संपर्क किया जाए।
बच्चे का जन्म हुआ।

मैंने महिला के चिकित्सक को एक पत्र भेजा जिसमें लिखा था कि
सम्मोहन की प्रकृति को समझाता है और उसकी मदद करता है
या फिर वह समाधि जैसी स्थिति को पहचान ले। मैं सुझाव देता हूँ-
प्रसूति विशेषज्ञ द्वारा सुदृढ़ीकरण के तरीकों के लिए सुझाव
समाधि की अवस्था, जिसमें महिला के ऊपर हाथ रखना भी शामिल था।
कंधे, और/या सरल वाक्य जैसे:
“आप अच्छा कर रहे हैं [पहला नाम]।” मैं अनुशंसा करता हूँ
यदि संभव हो तो दर्द निवारक दवाओं के परीक्षण कम करें
अत्यधिक बेहोशी से बचने के लिए आवश्यक है। | यह इंगित करता है कि
सम्मोहन प्रशिक्षण में सुझाव शामिल हैं-
बातचीत के प्रति उचित प्रतिक्रिया
चिकित्सा एवं नर्सिंग स्टाफ।

सूचना-संग्रह
साक्षात्कार

सूचना जुटाने वाले साक्षात्कार में निम्नलिखित शामिल हैं:
दो चरणों में: (1) आवश्यकताओं की पहचान
और आवश्यकता पूर्ति का “आधार”; और (2)
सम्मोहन की समझ को बढ़ावा देना।

एंकरिंग। सम्मोहन प्रभाव को अनुकूलित करने के लिए

प्रशिक्षण की अनूठी विशेषताओं के अनुसार
दंपति से, मैं पहले विस्तृत जानकारी पूछकर आगे बढ़ता हूँ-
जानकारी के संबंध में: (1) उनके बारे में धारणाएँ
प्रसव का अनुभव या उनकी अपेक्षाएँ यदि
यह उनकी पहली गर्भावस्था नहीं है, और (2) उनकी
जरूरतें।

धारणाओं और अपेक्षाओं से संबंधित प्रश्न-
ये बातें मुझे तथ्यों और मिथकों को सुनने की अनुमति देती हैं।
महत्वपूर्ण व्यक्तियों और स्वास्थ्य कर्मचारियों द्वारा भेजा गया

और यह निर्धारित करने के लिए कि क्या उन्हें किसी भी
दंपत्ति द्वारा सीमा (पोंसलेट, 1983)। पार्टिक-
लाक्षणिक "अंग" पर विशेष ध्यान दिया जाता है।
भाषा। मैं प्रत्येक पति-पत्नी से क्रमानुसार प्रश्न पूछता हूँ।
और उनके साथ समान व्यवहार करें। इसी प्रकार, मैं प्रश्न करता हूँ
उनकी ज़रूरतें पहले, दौरान और बाद में क्या होंगी
प्रसव के बाद।

अक्सर महिला जल्दी ही पहचान लेती है
सामान्य आवश्यकताएँ, जैसे कि उससे प्यार और समर्थन।
साथी और दर्द से राहत। आमतौर पर एक
जब मैंने उससे पूछा, "तुम कैसे पहचानोगी?" तो वह रुक गई।
उनका प्यार और समर्थन? आप किस रूप में चाहते हैं?
क्या मैं उसका प्यार और समर्थन ले सकती हूँ? मैं उसकी मदद करती हूँ।
यह पता लगाएं कि क्या वह चाहती है कि वह उसकी ओर देखे,
उससे बात करो, उसे छुओ। आखिर वह क्या चाहती है?
सुनना चाहते हैं? वह कहाँ रहना चाहती है?
छुआ? कब? कितना दबाव? जैसे ही मैं
उसे पूरी तरह से संतोषजनक रचना करने के लिए प्रोत्साहित करें
संवेदी अनुभव, मैं अक्सर आश्चर्यचकित हो जाता हूँ
कई महिलाएं कितनी विशिष्ट हो सकती हैं, खासकर
जब किसी अप्रिय व्यवहार को बाहर करने के लिए आमंत्रित किया जाता है-
व्यवहार।

प्रशंसात्मक भावों को देखना आनंददायक है।
उसके पति का चेहरा, जब वह गहरी आह भरता है और
विशेष रूप से जानने से मिलने वाली राहत को स्वीकार करता है
मददगार कैसे बनें। कई सुझाव दिए गए हैं।
इसके बाद पति से बयान देने के लिए कहा जाता है।
वह ईमानदारी से यह बताना चाहता है कि वह कौन से व्यवहार करने को तैयार है।
और जिसे वह नहीं करना चाहता। मैं व्यक्त करूंगा।
“व्यापक” सहमति और इच्छाशक्ति पर अविश्वास
यह कहना कि दायित्व के कारण पूरी की गई कोई भी आवश्यकता
उन लोगों की मुलाकात के दौरान रिश्ते में जहर घुल गया।
इच्छा के बीज उर्वरक होते हैं। सहायक व्यवहार उसके लिए सहायक होते हैं।
सहमत होते हैं, तुरंत पूर्वाभ्यास किया जाता है और एक-
घरेलू काम।

फिर प्रक्रिया उलट जाती है और पति
उससे पूछा जाता है कि उसकी जरूरतें क्या होंगी और वह कैसे
वह चाहेंगे कि उनकी पत्नी उनसे सबसे अच्छे तरीके से मिलें। मूर्ख-
गुटबंदी एक आम प्रतिक्रिया है। पुरुषों ने बताया है
मुझे लगता है कि उन्हें किसी चीज की जरूरत नहीं है; यह उनका नहीं है।
समय; वे बस अपनी पत्नी की मदद करना चाहते हैं और
सुनिश्चित कर लें कि वह ठीक है। मैं आदरपूर्वक
असहमत हों और उनके प्रति-विचार के बारे में खुलकर आश्चर्य व्यक्त करें।
व्यक्तिगत चिंताएँ और उनका अलगाव

उनकी पत्नी और उनके बीच शारीरिक अनुभव
गर्भावस्था के दौरान बच्चा। अस्थायी रूप से पहला-
अब समय आ गया है कि पिता अपने भीतर झांकना शुरू करें। ऐसे पुरुष जो
जिनके पहले से ही बच्चा है, उन्हें यह बताने में कम कठिनाई होती है

उनके आंतरिक अनुभव। अब ज़रूरतों को पूरा किया जा सकता है।
तैयार किया गया, महिलाओं से सहमति प्राप्त की गई-
और उनकी जरूरतों को पूरा किया जा सकता है। प्रोत्साहित करें-
वृद्ध पति अपनी चिंताओं को व्यक्त करने के लिए
यह दो महत्वपूर्ण राहत बिंदु प्रदान करता है
महिला: यह एक पुष्टिकरण और स्पष्टीकरण है
उसके पति के चेहरे पर चिंता का भाव या
उसकी आवाज में चिंता झलक रही थी। उसके ऐसा करने की संभावना कम है।
इन व्यवहारों को अस्वीकृति या आलोचना के रूप में समझें।
इसके अलावा, यह उसे भागने के लिए प्रेरित करता है।
स्वयं के प्रति उसकी अत्यधिक रुचि के कारण, और
उसकी जरूरतों का ध्यान रखें।

आवश्यकताओं का पारस्परिक जुड़ाव हो सकता है
दृश्य, श्रवण और गतिज स्तरों पर एक तरह से
जो प्रत्येक दंपत्ति की जरूरतों के लिए अद्वितीय हो।
घर के कामों का पूर्वाभ्यास कार्यालय में किया जाता है। यह स्वाभाविक है।
संतोषजनक अंतःक्रिया के लिए सम्मोहनोत्तर सुझाव
कार्य और व्यक्तिगत आराम और विश्राम के लिए
प्रसव के दौरान। इसके अलावा, स्पष्टीकरण-
समझौता और बातचीत की जरूरतें रास्ता साफ करती हैं
प्रत्येक व्यक्ति को अपनी निजता का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि इस प्रकार
वापसी को अब अस्वीकृति के रूप में नहीं समझा जाता है।
और परित्याग।

सम्मोहन अनुभव के बारे में ज्ञान। अंतिम
सूचना-संग्रह साक्षात्कार का भाग-
दंपत्ति के ज्ञान और पूर्व-पूर्वाग्रहों पर जोर देता है।
सम्मोहन के साथ पूर्व अनुभव। सफलताएँ, असफलताएँ।
मान्यताओं, मिथकों और भय की सावधानीपूर्वक पहचान की जाती है।
व्यवहारिक दृष्टि से फिर से। अनुभव के साथ
"आश्चर्यजनक और प्राकृतिक प्रसव प्रशिक्षण, चिकित्सा-
विश्राम, प्रार्थना और विश्राम को महत्व दिया जाता है।
यह उपयोगी है और सम्मोहन से मेल खाता है।
खाया। अनुभव पर नियंत्रण रखना आवश्यक है।
और चिकित्सा संबंधी सभी आवश्यकताओं के प्रति पूर्ण जवाबदेही।
नर्सिंग स्टाफ को अनुकूल होने पर जोर दिया जाता है
और वास्तव में सम्मोहन अनुभव में वृद्धि हुई।
नहीं।
सम्मोहन अनुभव पर इस प्रकार ध्यान देना
1 स्वयं एक प्रकृतिवादी प्रेरण की शुरुआत है-
और अक्सर, हल्के समाधि के लक्षण दिखाई देते हैं।
इस बिंदु पर व्यवहार स्पष्ट हो जाता है।

एफवाईएनपीआईएस प्रशिक्षण

साझेदारों को समाधि की अवस्था का आनंद लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है।

एक साथ, ताकि वे खुद को और भी अधिक सहज बना सकें-

.

वे पहले से कहीं अधिक सहज महसूस कर रहे हैं। उन्हें प्रोत्साहन मिल रहा है।
वृद्धों को किसी भी समय अपनी शारीरिक स्थिति को समायोजित करने की आवश्यकता होती है
वे अपने आराम और विश्राम को बढ़ाना चाहते हैं।
यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि
गर्भवती महिला को केवल कुछ समय के लिए ही घर बदलना पड़ सकता है।
अपने बच्चे की स्थिति में बदलाव के प्रति उसकी प्रतिक्रिया। दरअसल,
कुछ गर्भवती महिलाएं सक्रिय समाधि जैसी अवस्था प्रदर्शित करती हैं।
सम्मोहित बच्चों में देखे जाने वाले व्यवहार के समान व्यवहार-
बच्चों; समाधि अवस्था का मुख्य संकेत यही है
अनुभव किया गया पुनर्संरेखण व्यवहार इस प्रकार देखा जाता है
समाधि की अवस्था समाप्त हो जाती है (पोंसलेट, 1982)।

आँखों का स्थिरीकरण। दोनों को एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए आमंत्रित किया जाता है।
कई चीजों की उम्मीद में छत पर "धब्बा" बनाया गया है
छत पर लगने वाले वे उपकरण जो वे घर और बाहर देखेंगे
अस्पताल। इस प्रकार भविष्य की ओर उन्मुख होना आवश्यक है।
सुझाव दिया गया है। अनुभवी प्रतिभागियों को आमंत्रित किया जाता है।
उन्हें अपनी सबसे संतोषजनक समाधि, ध्यान की अवस्था याद आती है।
या विश्राम प्रशिक्षण अनुभव, जबकि अन-
प्रशिक्षित विषयों को विशेष रूप से आंखों की ओर निर्देशित किया जाता है
समापन। अन्य ट्रान्स प्रेरणों का उपयोग किया जा सकता है।
दोनों भागीदारों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करना।

पृथक्करण। पृथक्करण का सुझाव दिया गया है
"खुशियों भरी यादों से भरी मेरी पसंदीदा जगह।"
जहां आपने इतना आराम और सहज महसूस किया हो,
बहुत सुरक्षित। आप अकेले या किसी के साथ भी रह सकते हैं।
अन्य बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता। उन्हें प्रोत्साहित किया जाता है।
अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग करने के लिए और
इस जगह में प्रवेश करें। आइडियोमोटर उंगली संकेत।
यह पुष्टि करता है कि यह चरण पूरा हो चुका है
और वह समाधि की अवस्था गहरी होती जा रही है।

विश्राम। विश्राम करने की सलाह दी जाती है।
कई तरीकों से। हमेशा एक निमंत्रण भी शामिल होता है।
अपने शरीर के सबसे आरामदायक हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें
शरीर... और हर साँस के साथ, वृद्धि और
हर पल आराम का एहसास फैलाएं
सांस छोड़ें, अनावश्यक तनावों को दूर करें और
चिंताएं हैं। इन्हें स्थगित किया जा सकता है और बाद में निपटा जा सकता है।
बाद में, ठीक वैसे ही जैसे सिंक में गंदे बर्तन पड़े हों।
कभी-कभी उचित समय की प्रतीक्षा करनी पड़ती है
धोया जाना है।" इस प्रकार, चिंता को नजरअंदाज नहीं किया जाता है।
लेकिन स्थगित कर दिया गया।

समाधि की अवस्था को गहरा करना। यह अवस्था निम्न प्रकार से प्राप्त की जाती है:
लर्निंग सेट के उपयोग, सुझावों के बारे में
सचेत और अचेत प्रक्रियाएं, सर्वविदित तथ्य,

उनके आंतरिक अनुभव। अब ज़रूरतों को पूरा किया जा सकता है।
तैयार किया गया, महिलाओं से सहमति प्राप्त की गई-
और उनकी जरूरतों को पूरा किया जा सकता है। प्रोत्साहित करें-
वृद्ध पति अपनी चिंताओं को व्यक्त करने के लिए
यह दो महत्वपूर्ण राहत बिंदु प्रदान करता है
महिला: यह एक पुष्टिकरण और स्पष्टीकरण है
उसके पति के चेहरे पर चिंता का भाव या
उसकी आवाज में चिंता झलक रही थी। उसके ऐसा करने की संभावना कम है।
इन व्यवहारों को अस्वीकृति या आलोचना के रूप में समझें।
इसके अलावा, यह उसे भागने के लिए प्रेरित करता है।
स्वयं के प्रति उसकी अत्यधिक रुचि के कारण, और
उसकी जरूरतों का ध्यान रखें...

आवश्यकताओं का पारस्परिक जुड़ाव हो सकता है
दृश्य, श्रवण और गतिज स्तरों पर एक तरह से
जो प्रत्येक दंपत्ति की जरूरतों के लिए अद्वितीय हो।
घर के कामों का पूर्वाभ्यास कार्यालय में किया जाता है। यह स्वाभाविक है।
संतोषजनक अंतःक्रिया के लिए सम्मोहनोत्तर सुझाव
कार्य और व्यक्तिगत आराम और विश्राम के लिए
प्रसव के दौरान। इसके अलावा, स्पष्टीकरण-
समझौता और बातचीत की जरूरतें रास्ता साफ करती हैं
प्रत्येक व्यक्ति को अपनी निजता का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि इस प्रकार
वापसी को अब अस्वीकृति के रूप में नहीं समझा जाता है।
और परित्याग।

सम्मोहन अनुभव के बारे में ज्ञान। अंतिम
सूचना-संग्रह साक्षात्कार का भाग-
दंपत्ति के ज्ञान और पूर्व-पूर्वाग्रहों पर जोर देता है।
सम्मोहन के साथ पूर्व अनुभव। सफलताएँ, असफलताएँ।
मान्यताओं, मिथकों और भय की सावधानीपूर्वक पहचान की जाती है।
व्यवहारिक दृष्टि से फिर से। अनुभव के साथ
लामेज़ और प्राकृतिक प्रसव प्रशिक्षण, मेडि-
ध्यान, प्रार्थना और विश्राम को महत्व दिया जाता है।
सम्मोहन के साथ उपयोगी और अतिव्यापी
राज्य। अनुभव पर नियंत्रण होना आवश्यक है।
और चिकित्सा संबंधी सभी आवश्यकताओं के प्रति पूर्ण जवाबदेही।
नर्सिंग स्टाफ पर संगत होने का दबाव है
(और वास्तव में सम्मोहन अनुभव में वृद्धि हुई)
एन्स.

सम्मोहन अनुभव पर इस प्रकार ध्यान देना
अपने आप में एक प्रकृतिवादी प्रेरण की शुरुआत-
और अक्सर, हल्के समाधि के लक्षण दिखाई देते हैं।
इस बिंदु पर व्यवहार स्पष्ट हो जाता है।

सम्मोहन प्रशिक्षण

साझेदारों को समाधि की अवस्था का आनंद लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है।
एक साथ, ताकि वे खुद को और भी अधिक सहज बना सकें।

.

वे पहले से कहीं अधिक सहज महसूस कर रहे हैं। उन्हें प्रोत्साहन मिल रहा है।
वृद्धों को किसी भी समय अपनी शारीरिक स्थिति को समायोजित करने की आवश्यकता होती है
वे अपने आराम और विश्राम को बढ़ाना चाहते हैं।
यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि
गर्भवती महिला को केवल कुछ समय के लिए ही घर बदलना पड़ सकता है।
अपने बच्चे की स्थिति में बदलाव के प्रति उसकी प्रतिक्रिया। दरअसल,
कुछ गर्भवती महिलाएं सक्रिय समाधि जैसी अवस्था प्रदर्शित करती हैं।
सम्मोहित बच्चों में देखे जाने वाले व्यवहार के समान व्यवहार-
बच्चों; समाधि अवस्था का मुख्य संकेत यही है
अनुभव किया गया पुनर्संरेखण व्यवहार इस प्रकार देखा जाता है
समाधि की अवस्था समाप्त हो जाती है (पोंसलेट, 1982)।

आँखों का स्थिरीकरण। दोनों को एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए आमंत्रित किया जाता है।
कई चीजों की उम्मीद में छत पर "धब्बा" बनाया गया है
छत पर लगने वाले वे उपकरण जो वे घर और बाहर देखेंगे
अस्पताल। इस प्रकार भविष्य की ओर उन्मुख होना आवश्यक है।
सुझाव दिया गया है। अनुभवी प्रतिभागियों को आमंत्रित किया जाता है।
उन्हें अपनी सबसे संतोषजनक समाधि, ध्यान की अवस्था याद आती है।
या विश्राम प्रशिक्षण अनुभव, जबकि अन-
प्रशिक्षित विषयों को विशेष रूप से आंखों की ओर निर्देशित किया जाता है
समापन। अन्य ट्रान्स प्रेरणों का उपयोग किया जा सकता है।
दोनों भागीदारों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करना।

पृथक्करण। पृथक्करण का सुझाव दिया गया है
"खुशियों भरी यादों से भरी मेरी पसंदीदा जगह।"
जहां आपने इतना आराम और सहज महसूस किया हो,
बहुत सुरक्षित। आप अकेले या किसी के साथ भी रह सकते हैं।
अन्य बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता। उन्हें प्रोत्साहित किया जाता है।
अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग करने के लिए और
इस जगह में प्रवेश करें। आइडियोमोटर उंगली संकेत।
यह पुष्टि करता है कि यह चरण पूरा हो चुका है
और वह समाधि की अवस्था गहरी होती जा रही है।

विश्राम। विश्राम करने की सलाह दी जाती है।
कई तरीकों से। हमेशा एक निमंत्रण भी शामिल होता है।
अपने शरीर के सबसे आरामदायक हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें
शरीर... और हर साँस के साथ, वृद्धि और
हर पल आराम का एहसास फैलाएं
सांस छोड़ें, अनावश्यक तनावों को दूर करें और
चिंताएं हैं। इन्हें स्थगित किया जा सकता है और बाद में निपटा जा सकता है।
बाद में, ठीक वैसे ही जैसे सिंक में गंदे बर्तन पड़े हों।
कभी-कभी उचित समय की प्रतीक्षा करनी पड़ती है
धोया जाना है।" इस प्रकार, चिंता को नजरअंदाज नहीं किया जाता है।
लेकिन स्थगित कर दिया गया।

समाधि की अवस्था को गहरा करना। यह अवस्था निम्न प्रकार से प्राप्त की जाती है:
लर्निंग सेट के उपयोग, सुझावों के बारे में
सचेत और अचेत प्रक्रियाएं, सर्वविदित तथ्य,

उनके आंतरिक अनुभव। अब ज़रूरतों को पूरा किया जा सकता है।
तैयार किया गया, महिलाओं से सहमति प्राप्त की गई-
और उनकी जरूरतों को पूरा किया जा सकता है। प्रोत्साहित करें-
वृद्ध पति अपनी चिंताओं को व्यक्त करने के लिए
यह दो महत्वपूर्ण राहत बिंदु प्रदान करता है
महिला: यह एक पुष्टिकरण और स्पष्टीकरण है
उसके पति के चेहरे पर चिंता का भाव या
उसकी आवाज में चिंता झलक रही थी। उसके ऐसा करने की संभावना कम है।
इन व्यवहारों को अस्वीकृति या आलोचना के रूप में समझें।
इसके अलावा, यह उसे भागने के लिए प्रेरित करता है।
स्वयं के प्रति उसकी अत्यधिक रुचि के कारण, और
उसकी जरूरतों का ध्यान रखें...

आवश्यकताओं का पारस्परिक जुड़ाव हो सकता है
दृश्य, श्रवण और गतिज स्तरों पर एक तरह से
जो प्रत्येक दंपत्ति की जरूरतों के लिए अद्वितीय हो।
घर के कामों का पूर्वाभ्यास कार्यालय में किया जाता है। यह स्वाभाविक है।
संतोषजनक अंतःक्रिया के लिए सम्मोहनोत्तर सुझाव
कार्य और व्यक्तिगत आराम और विश्राम के लिए
प्रसव के दौरान। इसके अलावा, स्पष्टीकरण-
समझौता और बातचीत की जरूरतें रास्ता साफ करती हैं
प्रत्येक व्यक्ति को अपनी निजता का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि इस प्रकार
वापसी को अब अस्वीकृति के रूप में नहीं समझा जाता है।
और परित्याग।

सम्मोहन अनुभव के बारे में ज्ञान। अंतिम
सूचना-संग्रह साक्षात्कार का भाग-
दंपत्ति के ज्ञान और पूर्व-पूर्वाग्रहों पर जोर देता है।
सम्मोहन के साथ पूर्व अनुभव। सफलताएँ, असफलताएँ।
मान्यताओं, मिथकों और भय की सावधानीपूर्वक पहचान की जाती है।
व्यवहारिक दृष्टि से फिर से। अनुभव के साथ
लामेज़ और प्राकृतिक प्रसव प्रशिक्षण, मेडि-
ध्यान, प्रार्थना और विश्राम को महत्व दिया जाता है।
सम्मोहन के साथ उपयोगी और अतिव्यापी
राज्य। अनुभव पर नियंत्रण होना आवश्यक है।
और चिकित्सा संबंधी सभी आवश्यकताओं के प्रति पूर्ण जवाबदेही।
नर्सिंग स्टाफ पर संगत होने का दबाव है
(और वास्तव में सम्मोहन अनुभव में वृद्धि हुई)
एन्स.

सम्मोहन अनुभव पर इस प्रकार ध्यान देना
अपने आप में एक प्रकृतिवादी प्रेरण की शुरुआत-
और अक्सर, हल्के समाधि के लक्षण दिखाई देते हैं।
इस बिंदु पर व्यवहार स्पष्ट हो जाता है।

सम्मोहन प्रशिक्षण

साझेदारों को समाधि की अवस्था का आनंद लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है।
एक साथ, ताकि वे खुद को और भी अधिक सहज बना सकें।

वे पहले से कहीं अधिक सहज महसूस कर रहे हैं। उन्हें प्रोत्साहन मिल रहा है।
वृद्धों को किसी भी समय अपनी शारीरिक स्थिति को समायोजित करने की आवश्यकता होती है
वे अपने आराम और विश्राम को बढ़ाना चाहते हैं।
यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि
गर्भवती महिला को केवल कुछ समय के लिए ही घर बदलना पड़ सकता है।

अपने बच्चे की स्थिति में बदलाव के प्रति उसकी प्रतिक्रिया। दरअसल,
कुछ गर्भवती महिलाएं सक्रिय समाधि जैसी अवस्था प्रदर्शित करती हैं।
सम्मोहित बच्चों में देखे जाने वाले व्यवहार के समान व्यवहार-
बच्चों; समाधि अवस्था का मुख्य संकेत यही है
अनुभव किया गया पुनर्संरेखण व्यवहार इस प्रकार देखा जाता है
समाधि की अवस्था समाप्त हो जाती है (पोंसलेट, 1982)।

आँखों का स्थिरीकरण। दोनों को एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए आमंत्रित किया जाता है।
कई चीजों की उम्मीद में छत पर "धब्बा" बनाया गया है
छत पर लगने वाले वे उपकरण जो वे घर और बाहर देखेंगे
अस्पताल। इस प्रकार भविष्य की ओर उन्मुख होना आवश्यक है।
सुझाव दिया गया है। अनुभवी प्रतिभागियों को आमंत्रित किया जाता है।
उन्हें अपनी सबसे संतोषजनक समाधि, ध्यान की अवस्था याद आती है।
या विश्राम प्रशिक्षण अनुभव, जबकि अन-
प्रशिक्षित विषयों को विशेष रूप से आंखों की ओर निर्देशित किया जाता है
समापन। अन्य ट्रान्स प्रेरणों का उपयोग किया जा सकता है।
दोनों भागीदारों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करना।

पृथक्करण। पृथक्करण का सुझाव दिया गया है
"खुशियों भरी यादों से भरी मेरी पसंदीदा जगह।"
जहां आपने इतना आराम और सहज महसूस किया हो,
बहुत सुरक्षित। आप अकेले या किसी के साथ भी रह सकते हैं।
अन्य बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता। उन्हें प्रोत्साहित किया जाता है।
अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग करने के लिए और
इस जगह में प्रवेश करें। आइडियोमोटर उंगली संकेत।
यह पुष्टि करता है कि यह चरण पूरा हो चुका है
और वह समाधि की अवस्था गहरी होती जा रही है।

विश्राम। विश्राम करने की सलाह दी जाती है।
कई तरीकों से। हमेशा एक निमंत्रण भी शामिल होता है।
अपने शरीर के सबसे आरामदायक हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें
शरीर... और हर साँस के साथ, वृद्धि और
हर पल आराम का एहसास फैलाएं
सांस छोड़ें, अनावश्यक तनावों को दूर करें और
चिंताएं हैं। इन्हें स्थगित किया जा सकता है और बाद में निपटा जा सकता है।
बाद में, ठीक वैसे ही जैसे सिंक में गंदे बर्तन पड़े हों।
कभी-कभी उचित समय की प्रतीक्षा करनी पड़ती है
धोया जाना है।" इस प्रकार, चिंता को नजरअंदाज नहीं किया जाता है।
लेकिन स्थगित कर दिया गया।

समाधि की अवस्था को गहरा करना। यह अवस्था निम्न प्रकार से प्राप्त की जाती है:
लर्निंग सेट के उपयोग, सुझावों के बारे में
सचेत और अचेत प्रक्रियाएं, सर्वविदित तथ्य,

और दोहरी बाध्यताएँ। कई अवलोकन
दंपत्ति का समाधि जैसा व्यवहार और उसकी सराहना
उनकी उपलब्धियों का भी उल्लेख किया गया है।

प्रसव के पिछले अनुभवों के बारे में आंशिक स्मृतिलोप।
इस बिंदु पर, बहु-संभावित सुझाव दिए जाते हैं।

सकारात्मक पहलुओं को पुनः प्राप्त करने के लिए पैरा कपल्स
उनके पिछले अनुभवों से और उनसे सीखे गए सबक
प्रसव का अनुभव और यह भूल जाना कि क्या हुआ था
उन घटनाओं के बारे में उनका दृष्टिकोण "अत्यंत नकारात्मक" था।

समय में छद्म अभिविन्यास। दंपति इसमें हैं-
उन्हें "निकट भविष्य के समय के बारे में सोचने" के लिए आमंत्रित किया गया था।
केवल उचित समय पर ही, जब बच्चा
जन्म लेने के लिए तैयार रहो।" यह प्राच्य जगत में महत्वपूर्ण है-
भविष्य के प्रति जागरूकता इस बात पर जोर देने के लिए कि पूर्वाभ्यास
यह केवल भविष्य के लिए है, जाने का निमंत्रण नहीं।
अब उसे प्रसव पीड़ा शुरू हो गई है। शायद वह किसी को पहचान लेगी।
संकुचन, उसकी झिल्ली का फटना।
उसे बहुत खुशी महसूस करने के संकेत मिलेंगे।
उत्साहित, उत्सुक, राहत महसूस कर रहा हूँ कि समय बीत गया है
आओ... और एक बहुत ही सुखदायक वातावरण में चले जाओ और
आरामदायक समाधि। चिकित्सीय सुझाव।
इसमें यह जोड़ा जा सकता है: "आपके शरीर को यह सीखना आता था कि कैसे सीखना है।"
चलना; प्रसव सबसे सुखद अनुभव क्यों नहीं हो सकता?
यह एक संतोषजनक, सुखद अनुभव होता है जब ऐसा होता है।
अब यह आपके एक दूसरे के प्रति प्रेम से जुड़ा हुआ है और
कई महीने पहले?"

जब उसके पति को उसकी पत्नी से पता चलता है कि
प्रसव शुरू हो गया है, उसे उसका उपयोग करने के लिए आमंत्रित किया गया है
सक्रिय समाधि की अवस्था में गहराई तक जाने का संदेश
जिससे वह अपनी और अपनी पत्नी की मदद कर सकेगा।
और प्रसूति टीम। उन्हें आमंत्रित किया जाता है।
अपने भीतर प्राचीन आनुवंशिक प्राथमिक
प्रसव के बारे में उसे जो ज्ञान है
अनुभव। उसे याद दिलाया जाता है कि वह ही है
एक शुक्राणु और एक अंडाणु का उत्पाद, जो वह है
विभेदन से पहले यह एक मादा भ्रूण के रूप में शुरू हुआ था।
ating asaman... . दोनों को तरीकों की याद दिलाई जाती है
उनकी सहमत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए और
जो अब उनके लिए उपलब्ध हैं ताकि प्रत्येक व्यक्ति
अधिकतम सहज, आत्मविश्वासी और
दूसरे के सामने उपस्थित रहें।

दर्द निवारण। संकुचन को "दर्द निवारक" के रूप में वर्णित किया गया है।
पेट की लंबी मांसपेशियां सिकुड़ती हैं जबकि
गर्भाशय ग्रीवा खुल जाती है और योनि की दीवारें फैल जाती हैं।
शरीर जानता है कि क्या करना है; आपका शरीर ही आपका मार्गदर्शन करता है।

मन अवलोकन करता है और अनुभव का आनंद लेता है।
अधिकतम आराम, स्विचबॉक्स का रूपक
मां के अंतर्मन में जो कुछ भी प्रस्तुत किया गया है, वह उसे प्रस्तुत करता है।
प्रत्येक को जोड़ने वाले तारों की पहचान करने के लिए आमंत्रित किया गया।
प्रसव में शामिल अंग और मांसपेशियां
प्रत्येक को एक विशिष्ट स्विच से जोड़ना
रंग। स्विच के ऊपर की रोशनी देखकर वह सतर्क हो जाती है।
जो संकुचन की शुरुआत में होता है।
यह संकेत उसे यह पहचानने का आनंद देता है कि
उसका शरीर ठीक से काम कर रहा है। फिर वह मुड़ सकती है।
इसे बंद कर दें या इसकी आवाज़ कम कर दें ताकि उसे बस इतना ही महसूस हो सके।
यह एक हल्का दबाव, एक सुन्न, ऐंठन जैसी अनुभूति है।

वह अपने बच्चे की मालिश कर रही थी।

स्मृतिलोप। उसे सराहना करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
प्रत्येक संकुचन के कार्य को पहचानना और उसे इस रूप में समझना
पूरा हो चुका है और इसलिए भुलाए जाने के लिए तैयार है।
क्योंकि वह तुरंत ही अन्य चीजों में लीन हो जाती है
गतिविधियाँ: अस्पताल जाने की तैयारी करना-
ताल, फुर्सत का आनंद लेना, बातचीत करना, आराम करना, सपने देखना-
नींद।

सम्मोहन के बाद के सुझाव। महिला...
पहले चरण के दौरान सक्रिय रहने का साहस मिला
प्रसव के दौरान, अपने चिकित्सक की सलाह का पालन करें।
अस्पताल जाने का उचित समय और उसका उपयोग करना
सांस लेने और ध्यान केंद्रित करने की तकनीकें सीखी गईं
प्रसव प्रशिक्षण के दौरान। उन्हें आमंत्रित किया जाता है
ध्यान दें कि उसकी समाधि और विश्राम की अवस्था कैसे गहरी होती जा रही है।
प्रत्येक संकुचन (या जब वह कार में बैठती है, या
प्रत्येक ट्रैफिक लाइट पर, या जैसे ही वह पास पहुँचती है
अस्पताल में, वह बीमा क्लर्क से बात करती है, क्योंकि वह
चिकित्सा एवं नर्सिंग स्टाफ ने उनका स्वागत किया।
जब वह वर्दी देखती है, या जब उसके चिकित्सक और सहायक-
(नर्स ने उसकी जांच की, आदि) उसे सतर्क कर दिया गया है
समाधि के स्तर में उतार-चढ़ाव एक सामान्य घटना है।
विशेष रूप से हल्के ट्रान्स स्तर में नोमेनन
मौखिक संचार के लिए आवश्यक।

दर्द को नए सिरे से परिभाषित करना। दोनों भागीदारों को आमंत्रित किया जाता है।
यह पहचानें कि यदि संकुचन एक मिनट का हो
उदाहरण के लिए, एक घंटे में इतना समय लगेगा।
बारह मिनट का काम, अड़तालीस मिनट के लिए
आराम का। इसलिए, ऊब और थकान
उन्हें अनावश्यक शत्रु के रूप में पहचाना जाता है और
जोड़े को खेलने, हिलने-डुलने और सुनने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
पसंदीदा संगीत सुनना, पसंदीदा स्थानों से अलग हो जाना और
आराम।

चिंता को नए सिरे से परिभाषित करना। चिंताजनक भावनाएं स्वाभाविक हैं।
क्योंकि "अगर आप उन्हें नमस्कार कह सकते हैं,
आप निश्चित रूप से उन पर बोली लगा सकेंगे।
दंपति को अपनी चिंता का अवलोकन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
इसकी उपयुक्तता को पहचानना, उदाहरण के लिए,
शरीर के संकुचन/विमोचन तंत्र,
अज्ञात का भय, बच्चे को लेकर चिंताएँ,
पालन-पोषण की क्षमताओं के बारे में संदेह। मेरा सुझाव है कि वे
आवश्यकता पड़ने पर जानकारी प्राप्त करें। "एक 'ए+' ग्रेड।"
आपकी प्रसव संबंधी कार्यक्षमता आवश्यक नहीं है;
सबसे महत्वपूर्ण बात है आनंद लेना और अनुभव को पूरी तरह से महसूस करना।
एक खास साझा पल। अगर आपको लगता है कि आपको ज़रूरत है
दवा लें, खुद पर भरोसा रखें और कुछ दवा लें;
यह जानकर खुशी हो सकती है कि आपको कम चीजों की आवश्यकता है क्योंकि
आप सम्मोहन का प्रयोग कर रहे हैं।" एक और उपमा यह है

उन्होंने कहा: “चिंता सड़क पर गाड़ी चलाने जैसी है।”
राजमार्ग और रेलवे क्रॉसिंग की ओर बढ़ते हुए।
लाल बत्ती चमक रही है, इसलिए स्वाभाविक रूप से, आप
रुको और सुनो। थोड़ी देर में तुम्हें ट्रेन दिखाई देगी।
एक तरफ से आते हुए, जैसे ही आप जमीन को महसूस करते हैं
तुम्हारे नीचे कांप उठो। तुम उसे पार करते हुए देखते हो।
राजमार्ग पर जाओ और तुम्हारी चेतना से ओझल हो जाओ
आप अपनी यात्रा में सुरक्षित और प्रसन्नतापूर्वक आगे बढ़ें।
यात्रा।"

अस्पताल की भाषा को नया रूप देना। सम्मोहन के दौर में
राज्य में, कोई भी वाक्य संभावित सकारात्मक या
नकारात्मक सुझाव। इस बिंदु पर, हास्य के साथ।
मैं अपनी आवाज़ में दंपति का ध्यान आकर्षित करता हूँ।
कुछ लोगों के विचित्र तरीके के प्रति
खुद को व्यक्त करना। उदाहरण के लिए, यदि कोई नर्स
अंदर आकर पूछता है: "क्या आपको बहुत दर्द हो रहा है?"
"हनी?" या "तुम असहज नहीं लग रही हो।"
अभी तक!” या “आपके संकुचन कितने तीव्र हैं?” या
“आपका गर्भाशय केवल छह सेंटीमीटर ही फैला है,” मैंने उनसे कहा।
दंपति को इस तरह की संभावित समस्या के लिए तुरंत समायोजन करना होगा।
नकारात्मक सुझाव को सहनशीलता और प्रसन्नता के साथ स्वीकार करना।
“मैं कितना सहज महसूस कर रहा हूँ?” या “मैं पहले से ही सहज महसूस कर रहा हूँ?”
गर्भाशय ग्रीवा छह सेंटीमीटर तक फैल चुकी है और अभी चार सेंटीमीटर और फैलना बाकी है।"
इसी प्रकार, नेक इरादे वाले व्यक्ति के जवाब में-
चिकित्सक कह रहे हैं, "यह आपका आखिरी मौका है।"
बच्चे के जन्म से पहले दवा लें।
महिला को यह सोचने के लिए आमंत्रित किया जाता है, "मेरे पास एक विकल्प है:
क्या मुझे दवा लेनी चाहिए?

समय का विरूपण। "दूसरे चरण में आपका स्वागत है।"
श्रम का [या "संक्रमण," यदि ऐसी शब्दावली का प्रयोग किया जाता है]
[उपयोग किया गया], आपका बच्चा निकट है! आपके संकुचन

अधिक मजबूत और अधिक शक्तिशाली [अधिक के बजाय]
दर्दनाक]; वे एक दूसरे के करीब हैं। विश्वास
आपका शरीर; इसे सांस लेना और प्रवाह करना आ जाएगा।
दबाव के साथ, यदि आप इसे अपनी सारी जानकारी का उपयोग करने देते हैं
और अभ्यास किया है। इसके लिए सुझाव दिए गए हैं।
समय का विरूपण ताकि संकुचनों के बीच,
समय को विश्राम और आराम के रूप में अनुभव किया जाता है:
कुछ पल निकालें..., हर समय जब आपका
अवचेतन मन को आराम और पुनर्जीवन की आवश्यकता होती है।
ऊर्जा और ताजगी से भरपूर।" अलगाव है
इस समय विशेष रूप से प्रोत्साहित किया जाता है।

तनाव को पुनर्परिभाषित करना। तनाव,
हांफना, तनाव का बढ़ना आपस में जुड़े हुए हैं।
धीरे-धीरे पूर्व-कामोत्तेजना के अनुभव की ओर (जब कोई कर सकता है)
दर्द में दिखना और आवाज करना, लेकिन उसे महसूस न करना
(इस प्रकार)। धीमी आवाज निकालना एक प्राकृतिक माध्यम है जो
इससे बच्चे को नीचे धकेलने में मदद मिल सकती है। वह अपनी
ऊर्जा एक शक्तिशाली प्रेरणा के रूप में (पीटरसन इसे कहते हैं)
आक्रामक [1981]) जो बच्चे की मालिश करेगा
बिना फैले और लचीले मार्ग से नीचे

उसे या बच्चे को कोई भी नुकसान (पीटरसन देखें,
महिला के इस डर के बारे में कि वह
उसका पेट चीर दिया गया और उसके बच्चे का सिर कुचल दिया गया।
महिला को संभावित जोखिम के लिए तैयार करें।
कामोत्तेजना जैसी खुशी, वह "उत्तेजना"
और अपने बच्चे को उस क्षण "खुशी से हिलाना"
यह अपना सिर उसकी गर्भाशय ग्रीवा से घुमाकर नीचे की ओर ले जाता है।
उसकी योनि। मैं इस बात पर ज़ोर देता हूँ कि यह निजी होगा।
और यह एक बेहद संतोषजनक अनुभव था।

यदि वह चाहे तो उसके पति को प्रोत्साहित किया जाता है।
प्रसव पीड़ा के दौरान उसके स्तनों को सहलाना
(गास्किन, 1978), उसकी पीठ की मालिश करने और लगाने के लिए
उसके कंधों को दबाने के लिए, उसके कंधों को दबाने के लिए प्रतिदबाव
टखनों पर इतनी तीव्रता से प्रहार करना जो कि विपरीत परिस्थितियों के समानांतर हो।
अपनी अंतर्ज्ञान और प्रतिक्रिया का उपयोग करते हुए, कर्षण प्राप्त करना।
उसके निर्देशों का पालन करते हुए।

इसलिए, खुशी के बारे में बात करना स्वाभाविक है।
अपने बच्चे को सक्रिय रूप से दुनिया में लाने वाली
इसके बाद दंपति देखने के आनंद पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
बच्चे का सिर, उसकी आवाज़ें सुनना, महसूस करना
उसे अपनी बाहों में, अपने पेट पर, अपने करीब रखना
किसी की छाती।

नर्सिंग अनुभव को पुनर्परिभाषित करना। मैं वर्णन करता हूँ...
दूध पीने से पहले शिशु निपल्स को चाट रहा है,
परिचित यौन सुख जो योनि को सुगम बनाता है
संक्षेपण। मैं आम तौर पर दलील के बारे में बात करता हूँ-

यह सुनिश्चित करना कि उनका बच्चा दूध पीने का आनंद ले।
दूध से भरा स्तन, और खाली स्तन,
जो शांति प्रदान करता है। मैं इसके आनंद की व्याख्या करता हूँ।
शिशु दो अलग-अलग संवेदनाओं का अनुभव कर रहा है।
यहां मैं पुरुष के लिए एक संभावना प्रस्तुत करता हूं कि वह
उसके स्वाभाविक झुकाव के आगे सहजता से झुकने पर विचार करें
यदि वह नर्सिंग के अनुभव के लिए तरस रहा हो तो
कुछ पुरुषों की तरह इच्छाएं, और यदि सामाजिक रीति-रिवाज
इससे उनकी इसे पहचानने की क्षमता बाधित नहीं हुई है।
आवश्यकता है और उस पर अमल करना।

रक्तस्राव नियंत्रण। जैसे ही दंपति इसमें लीन हो जाते हैं
समाधि की अवस्था जिसमें विरक्ति के सुख की कल्पना की जाती है-
अपने नवजात शिशु को ढकते समय, कुछ चीजें आसानी से अंदर चली जाती हैं।
बल्कि शीघ्र निष्कासन के लिए सीधे सुझाव
प्लेसेंटा का, रक्तस्राव नियंत्रण, आरामदायक
यदि आवश्यक हो तो एपिसियोटॉमी की सिलाई शीघ्रता से करें।
और गर्भावस्था से पहले प्रभावी अनुबंध
आकार, और शीघ्र एवं सुचारू उपचार और
वसूली।

सम्मोहन के बाद के सुझाव। पति और पत्नी

उनसे अपने अवचेतन अनुभव साझा करने के लिए कहा जाता है।
प्रसव के दौरान, वे अपने सचेत मन से प्रसव के बारे में सोचते रहते हैं।
अस्पताल में बेहोशी की हालत से जागना।
दोनों को अपने पास मौजूद चीजों की सराहना करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
इस कार्यालय में जो उपलब्धियां हासिल की हैं और समय निकालने के लिए
बिना या सहायता के साथ समाधि की अवस्था में जाने का अभ्यास करना
इस सम्मोहन प्रशिक्षण सत्र की ऑडियोटेप,
इस बढ़े हुए विश्वास के साथ कि वे दलील देंगे-
वे निश्चित रूप से अपने बच्चे के जन्म का अनुभव करेंगे।

समाधि की समाप्ति। पुनः आरंभ के लिए सुझाव।
कार्यालय के बारे में जानकारी दी जाती है। टिप्पणियाँ।
प्रश्नों और स्पष्टीकरणों का स्वागत है।
सत्र का समापन। आनंदमय प्रत्याशा साझा की जाती है।
और यदि आवश्यक हो तो "बूस्टर" सत्रों के लिए मेरी उपलब्धता।
आवश्यक है, यह स्पष्ट कर दिया गया है।

प्रसव स्क्रिप्ट
डायने रॉबर्ट्स स्टोलर, एड.डी.

बॉक्सफोर्ड, मैसाचुसेट्स

हालांकि यह स्क्रिप्ट लंबी है, फिर भी इसे
प्रतिनिधि के तरीके को दर्शाने के लिए शामिल किया गया है-
सुझावों की याचिका अक्सर वास्तविक में शामिल होती है
मरीजों के साथ काम करें। (संपादक)

परिचय

प्रसव पीड़ा, प्रसव और प्रसव के लिए प्रसव स्क्रिप्ट
स्टोलर के हिस्से के रूप में रिकवरी विकसित की गई थी।
दर्द-नियंत्रित प्रसव का कार्यक्रम।
यह पहले इस्तेमाल की गई प्रसव संबंधी स्क्रिप्ट पर आधारित थी।
सम्मोहन, जिसे नया रूप दिया गया है और पुनः तैयार किया गया है-
इसे 10 साल की शोध अवधि में संरचित किया गया है।
उस शोध अवधि का परिणाम वर्तमान स्थिति है।
स्क्रिप्ट, जो महिलाओं को एक सुसंगत
लक्ष्य प्राप्त करने के विश्वसनीय और प्रभावी साधन
उन्होंने जिस प्रकार की प्रसव प्रक्रिया को चुना है-
अनुभव।**

प्रसव स्क्रिप्ट

[यहाँ प्रस्तुत पटकथा 36 वर्षीय व्यक्ति के लिए थी-]
एक बूढ़ी महिला अपनी पहली गर्भावस्था के लिए तैयार थी। उसे प्यार था।
अपनी दादी के घर पर होने के कारण, जो पास ही स्थित था।
महासागर। सुझाव एक महत्वपूर्ण घटना के बाद शुरू होते हैं-
अलगाव को सुगम बनाने के लिए आयु प्रेरण और
गहन सुझाव।

भावनाओं से दूरी बनाना। ध्यानपूर्वक देखें।
मेरी आवाज़ सुनकर। तुम्हें कोई चिंता या फिक्र नहीं है; है ना?
अब, आपकी सारी चिंताएँ और परेशानियाँ दूर हो जाएँगी।
दूर। ऊपर के मुलायम बादलों में से एक पर ध्यान दें।
आप आकाश में तैर रहे हैं। आप स्वयं को इसकी अनुमति दे सकते हैं।
अपनी घबराहट और डर को दूर करने के लिए
बच्चे का स्वास्थ्य, लोगों की सोच का डर,
जटिलताओं, नियंत्रण खोने के बारे में संदेह,
अपने पति और अन्य सभी लोगों के बारे में चिंता
नेगेटिव स्कैनिंग को उस क्लाउड पर रखा जाएगा।
और इसे धीरे-धीरे दूर बह जाने दें।
दूर, दूर, और दूर, और दूर। इतनी दूर और
इतना दूर कि आपको इसका मुश्किल से ही पता चलता है। इसे अनुमति देना
क्षितिज में मात्र एक बिंदु बनकर रह जाना, चाहे आप कुछ भी करें
इसे पूरी तरह से गायब न होने दें क्योंकि हो सकता है
इन भावनाओं को बनाए रखने और उन्हें पुनः प्राप्त करने का विकल्प चुनें
अगर आपको इनकी ज़रूरत हो तो। लेकिन अभी आपके पास ये नहीं हैं।
उनकी जरूरत है। आप उन्हें जाने देते हैं और ऐसा करते हैं।
आपको शांति और सुकून का अहसास होता है।
आपके शरीर के भीतर।

आप स्वयं को इस आनंद की अनुमति दे सकते हैं
उन भावनाओं को और भी दूर होते देखना-
उन्हें क्षितिज की ओर दूर ले जाओ। ध्यान दें कि आप ऐसा करते हैं।

अधिक जानकारी के लिए, चाइल्डबर्थ इंक. को लिखें।
आरएफडी#2, बॉक्सफोर्ड, एमए 01921

प्रसूति एवं स्त्रीरोग विज्ञान में सम्मोहन 287

उन्हें पूरी तरह से गायब न होने दें, ताकि यदि
अगर आप वो भावनाएं चाहते हैं, तो वो आपको मिलेंगी। लेकिन
अभी आपको उन भावनाओं की कोई आवश्यकता नहीं है।
इसलिए उन्हें सतह की ओर जाने दें
पानी। अगर आप ये भावनाएँ महसूस करेंगे तो
उन्हें वापस पाना चाहते हैं या उनके साथ संपर्क में रहना चाहते हैं
वे निकट ही हैं, लेकिन फिलहाल के लिए
आप जैसे हैं वैसे ही रहकर आप उन्हें बहने दे सकते हैं और बस अपने भीतर रह सकते हैं।
आपकी पकड़।

आप शांत, स्थिर और तनावमुक्त हैं; आप आगे बढ़ते हैं
और गहरा, और गहरा, और गहरा, और जैसे-जैसे मैं
आपसे बात करते हुए, आप और भी आगे बढ़ते जा रहे हैं।
गहरी विश्राम अवस्था। सब कुछ, सिवाय मेरे।
अब आवाज काफी दूर से आ रही है, बिल्कुल दूर से;
मेरी आवाज के अलावा और कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं लगता।
और कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं है, मेरे सिवा कुछ और नहीं।
आवाज। मैं अभी आपसे जो कह रहा हूँ वह ऐसा लगता है
रुचि, भले ही मेरी आवाज आ सकती है
यह आपको सपने से मिल सकता है, या इसकी गुणवत्ता में बदलाव आ सकता है।
जैसे-जैसे आप अधिक से अधिक आराम करते हैं, जैसे-जैसे आप गहराई में डूबते जाते हैं
और इस सुस्ती में और भी गहराई तक डूबते चले जाते हैं। जैसे-जैसे आप आराम करते हैं।
आप धीरे-धीरे खुद को डूबने देते हैं।
और गहरा, और गहरा, और गहरा, और गहरा
इस सुस्ती में और गहराई तक डूबते जाओ। जैसे-जैसे आप आराम करते हैं, वैसे-वैसे आप और अधिक आराम करते हैं।
और अधिक, अधिक से अधिक, अधिक से अधिक, आप

अपने आप को और भी गहराई में डूबने दो,
और भी गहरे, विश्राम की एक और भी गहरी अवस्था में-
बस अब आराम करो। आराम करो। [और आगे]
गहन सुझाव दिए गए हैं।]

प्रसव संबंधी सुझाव। आप एक गर्भवती महिला को जन्म देने वाली हैं।
बच्चा, बच्चा विकसित हो रहा है, बढ़ रहा है, पूर्व-
इस दुनिया में प्रवेश के लिए तैयारी। आपको देना होगा
बच्चे का जन्म खुशी और सुकून के साथ हो।
क्या आपने अपने बच्चे की हलचल को अपने भीतर महसूस किया है?
आप, बढ़ते हुए, विकसित होते हुए और तैयारी करते हुए
इस दुनिया में प्रवेश।

आप बच्चे को खुशी से जन्म देंगी और
विश्राम। यह प्रक्रिया स्वाभाविक, सहज और सरल है।
और एक स्वचालित सिस्टम जिसमें आप आराम महसूस करेंगे।
और आप जानते हैं कि आप साहसी हैं।
यह आपको अपने काम को करने की याद दिलाएगा।
कल्पना करें और अपने दिमाग को सक्रिय रखें।
समुद्र और अपनी कल्पना पर ध्यान केंद्रित करें।
आपके निरंतर स्वास्थ्य और उपचार को बेहतर बनाने के लिए
आपके शरीर की प्रक्रिया। आप इसके अनुसार खुद को ढाल सकेंगे।
अपने आप को अपने परिवेश के अनुरूप ढालें, भले ही आप
इसे बदला नहीं जा सकता। आप सब कुछ बेहतर कर सकते हैं।
जब आप आराम की स्थिति में होते हैं, चाहे वह शारीरिक रूप से हो,

मानसिक या भावनात्मक। आप अपने ऊपर नियंत्रण कर सकते हैं।
अपने पूरे शरीर और मन को तरोताज़ा करें। आप तनावमुक्त हैं।
और आपके पास अपने बच्चे को जन्म देने की क्षमता है
शांति और सुकून। अपने बोझ को सहने का कार्य।
बच्चा उतना ही स्वाभाविक और सहज होगा जितना कोई और।
आपके शरीर की प्रक्रिया, जैसे सांस लेना और छोड़ना,
सांस अंदर और बाहर, अंदर और बाहर, अंदर और बाहर, अंदर
और बाहर। आप अपने शरीर को बहने देंगे।
लयबद्ध रूप से, जैसे लयबद्ध प्रवाह
पेड़ों के बीच से बहती हवा। पत्तियों पर ध्यान दें।
आगे-पीछे, आगे-पीछे। आप हैं
शांत और साहसी। आप जानते हैं कि आप हैं।
शांत और साहसी। आप जानते हैं कि जन्म कैसे होता है।
आपका बच्चा आपके जीवन में एक आनंदमय घटना है। आप
साहसी। आप शांत हैं। आप शांत हैं।
आप अपने बच्चे की पहली रोने की आवाज सुनने के लिए सतर्क रहेंगे।
आप शांत और संयमित हैं। आप विनम्र हैं।
आप शांत और तनावमुक्त हैं।
शांत स्वभाव के हैं। आप आत्मविश्वासी हैं।

आपमें आनंद है और आप मजबूत महसूस करते हैं।
साहसी, और उसमें एक आंतरिक शक्ति है।
आपका संपूर्ण अस्तित्व। यह आपके बच्चे का जन्म है।
और जैसे-जैसे आप इस शक्ति और आत्मविश्वास को महसूस करते हैं,
और जीवंतता, आप खुद को एक
विश्राम की और भी गहरी अवस्था। जब आप
अपने डॉक्टर से बात करने के बाद अस्पताल जाने के लिए तैयार हैं?
चिकित्सक, आप देखेंगे कि ऐसा कहने से
खुद से कहें, "आराम करो, शांत हो जाओ, सुन्न हो जाओ।" आप ऐसा ही महसूस करेंगे।
भीतर सामंजस्य को नियंत्रित करने और बनाए रखने में सक्षम
आपका शरीर।

आराम को नियंत्रित करने के लिए चित्र। आप अनुमति देते हैं
सिर्फ कल्पना करके ही शरीर के विभिन्न हिस्सों को सुन्न कर लें।
लाइट, हीट सेंसर और डिमर से लैस स्विचबोर्ड
स्विच, और चालू और बंद स्विच। प्रत्येक प्रकाश
इसके नीचे एक हीट सेंसर और एक डिमर लगा हुआ है।
एक स्विच और एक ऑन-ऑफ स्विच। इससे आपको यह सुविधा मिलती है।
अपने शरीर को समायोजित करने के लिए पूर्ण नियंत्रण,
आराम का स्तर और संवेदना का स्तर। आपके पास है
ताप स्तर को समायोजित करने और पूर्ण नियंत्रण के लिए
डिमर स्विच को समायोजित करें। इस प्रकार, फोकस करके
विभिन्न लाइटों पर और डिमर को समायोजित करना
अपने शरीर के किसी भी हिस्से पर स्विच करें, आपके पास
स्तर और दोनों को समायोजित करने के लिए पूर्ण नियंत्रण
आपको जिस स्तर का आराम चाहिए।
विशिष्ट आराम और अनुभूति के लिए पूर्ण नियंत्रण
स्तर। यह क्षमता, आपके अंगूठे और
तर्जनी उंगलियों को एक साथ रखने से अंदर जाने का संकेत मिलेगा।
अत्यंत विश्राम की अवस्था, अत्यंत विश्राम की अवस्था।

आप नियंत्रण और नियमन कर सकेंगे
उदासी की वह डिग्री, जिससे आपको दबाव महसूस होगा-
ज़रूर, लेकिन असुविधा नहीं। इससे आपको यह सुविधा मिलेगी।
आप अपने संकुचन के समय को माप सकें।

प्रसव की शुरुआत में आप सभी को सुस्त कर देंगी
आपके घुटनों के ठीक ऊपर, सामने और
पीठ, जननांग क्षेत्र, नितंब क्षेत्र, पेट-
पुरुषों, पीठ के निचले हिस्से, पीठ के ऊपरी हिस्से, छाती की गुहा, बस
अपने स्तन के नीचे। यदि आप एक क्षेत्र की कल्पना कर सकते हैं।
एक बैरल की तरह—आपके स्तन के ठीक नीचे से लेकर
आपके घुटनों के ठीक ऊपर, आपके शरीर को घेरे हुए —
डिमर डायल को उचित सेटिंग पर समायोजित करके
आराम के स्तर को, आप इसे नीरस बना देंगे, जहाँ
आपको दबाव और हलचल महसूस होगी, लेकिन कोई
तेज दर्द; दबाव और हलचल, लेकिन कोई
तेज दर्द। आप इसे समायोजित कर सकते हैं।
आपके शरीर के इस हिस्से में सुस्ती का स्तर
आपके प्रसव के दौरान। आपके स्पर्श से
पति (या सहायक व्यक्ति) का हाथ, किसी भी
आपके शरीर का हिस्सा, इससे पुनः उत्पादन होगा-
वांछित और वांछित मात्रा में नीरसता। आप
दबाव और हलचल महसूस होगी लेकिन कोई तेज झटका नहीं लगेगा।
दर्द, दबाव और हलचल महसूस होती है लेकिन कोई असुविधा नहीं होती।
आप देखेंगे कि आपके संकुचन होंगे-
सिलवटें पड़ेंगी और आप सिलवटों के स्तर को समायोजित कर सकेंगे।
डिमर स्विच को समायोजित करके मंदता को कम करें
विभिन्न संवेदनाओं की तीव्रता का स्तर
आपके शरीर के अंगों को, उस मात्रा को प्राप्त करने के लिए
दबाव और हलचल को महसूस करने के लिए संवेदना की आवश्यकता होती है।
आरामदायक स्तर पर, ताकि आप
बच्चे को बाहर आने में मदद करें।

प्रसव बढ़ने के साथ-साथ गहराई बढ़ती जाएगी। आपको पता चल जाएगा।
गर्भाशय ग्रीवा कितनी फैली हुई है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह कितनी घूमी हुई है।
आकाश में सूर्य और हवा की ठंडक। 1 बजे
सेंटीमीटर की दूरी पर, आप देखेंगे कि हवा ठंडी होने लगी है, और
10 सेंटीमीटर। आपको पता चल जाएगा कि आप परिवर्तन के दौर से गुजर रहे हैं।
जब आपको अंदर जाने की इच्छा हो सकती है
घर। लेकिन आप खुद को इस बात पर ध्यान देने की अनुमति देंगे।
पश्चिम में डूबते सूरज को देखकर आराम करने का फैसला करें।
घास पर बैठो और सुंदर दृश्य का आनंद लो।
अपने आप को और भी गहरी अवस्था में जाने दें।
आराम ताकि आप अपनी मदद खुद कर सकें और
आपके बच्चे का सुरक्षित आगमन हो। इस समय आप
ऊपर से बहती हवा की हल्की गति का एहसास
अपने शरीर को आराम करने दें और खुद को स्थिर होने दें।
घास की गुफा में आराम से, जो सुरक्षित है और
सुरक्षित। इससे आपकी आत्माएं आनंद से भर जाएंगी और

खुशी और यह आपको हासिल करने के लिए प्रोत्साहित करेगा
अपनी सारी शक्ति का उपयोग करते हुए और भी गहराई में उतरें
सम्मोहन चिकित्सा से आप और आपके बच्चे को लाभ हो सकता है।

जब आप पश्चिम में सूर्य को अस्त होते हुए देखते हैं
और तापमान में गिरावट, आप जानते हैं कि इससे क्या होगा
यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपका गर्भाशय पूरी तरह से खुल जाएगा, और आप
अधिक ऊर्जा और उत्साह प्राप्त कर सकते हैं
अपने बच्चे को दुनिया में लाएं। इस समय
आप अपने श्रम को पूरा होते हुए देख सकते हैं।
आपको अपने बच्चे को अंदर धकेलने का तरीका पता होगा।
दुनिया। आप खुद को एक बहुत ही
एक ऐसी विश्राम अवस्था, जो आपने पहले कभी अनुभव नहीं की होगी।
पहले से अनुभव किया हुआ। खुद को इसमें जाने की अनुमति देकर
इस अवस्था में, आप अपने शरीर को अपनी स्वाभाविक गति से बहने देते हैं।
प्राकृतिक लय को बनाए रखने और प्राकृतिक प्रक्रियाओं में सहायता और सहयोग प्रदान करने के लिए,
अपनी मांसपेशियों को धीरे से हिलाना, बिल्कुल वैसे ही जैसे
गति की प्राकृतिक कोमल लय
दूर स्थित सागर और पेड़ों से होकर बहने वाली हवा
अपने आस-पास के वातावरण में, खुद को और गहराई में जाने की अनुमति दें और
और गहराई में उतरें, और अधिकाधिक आराम महसूस करें।
और फटी हुई गुड़िया की तरह ढीली और बेजान।
उस बिंदु पर आप खुद को और गहराई में जाने की अनुमति देंगे।
विश्राम की इस गहरी अवस्था में, जिससे आप
आप अपने बच्चे को शांतिपूर्वक इस दुनिया में ला सकते हैं।
और शांति।

समय का विरूपण। आप स्वयं को बहने देते हैं।
एक अद्भुत गहरी विश्राम अवस्था में वापस आ जाना।
आप खुद को और भी गहराई में जाने की अनुमति देते हैं,
पहले से कहीं अधिक गहरा। समय बीतता जाएगा।
जल्दी और सुखद रूप से गुजरें (4-10 घंटों के भीतर)
(या शायद इससे भी अधिक समय तक), और थकान भी नहीं होगी।
आराम करने के कारण मतली या थकान होना।
जैसे-जैसे प्रसव आगे बढ़ता है, प्रत्येक संकुचन
कोमल गति में दर्शाया जाए
दूर समुद्र, आगे-पीछे बहता हुआ,
आगे-पीछे होते रहना, जिससे आप और गहराई तक डूब सकें और
और गहरा। और हर संकुचन का मतलब है कि आप
अपने लक्ष्य तक पहुंचना, जिससे आप और गहराई तक जा सकें

और अधिक गहराई तक।

स्मृतिभ्रंश की अनुमति। आपको याद रहेगा।
प्रसव और प्रसव से संबंधित केवल वही बातें जो...
सुखद हैं; जब प्रसव समाप्त हो जाएगा, तो आपको
उन बातों को और बाकी सभी बातों को स्पष्ट रूप से याद रखें
प्रसव पीड़ा के कुछ पहलू धीरे-धीरे धुंधले पड़ जाएंगे।
जैसे-जैसे आप उस स्थान के और करीब आते जाएंगे
सूरज की।

नींद में चलने संबंधी व्यवहार के लिए सुझाव।
आप प्रसव या प्रसव के दौरान इधर-उधर घूम-फिर सकेंगी।
कमरे में जाओ, बेडपैन या टॉयलेट का इस्तेमाल करो, और फिर भी वहीं रहो
आप पूरी तरह सम्मोहित हो जाएंगे। वास्तव में, आप और भी गहरे सम्मोहन में चले जाएंगे।
और गहरा, और गहरा, और गहरा
प्रसव की प्रक्रिया के दौरान, पहले से कहीं अधिक गहराई तक
पहले। आंखें खोलने से आपको कुछ नहीं मिलेगा।
अपनी सामान्य जागरूकता की स्थिति में वापस आ जाओ, लेकिन
बल्कि यह आपको और भी गहराई में डूबने की अनुमति देगा और
गहरा, और गहरा, और गहरा
विश्राम, एकाग्रता और इस अवस्था में
शांति। संभव है कि अन्य भी होंगे।
महिलाओं के कराहने जैसी आवाजें या अन्य आवाजें
अस्पताल में या अस्पताल जाते समय।
ये आवाज़ें आपको परेशान नहीं करेंगी; बल्कि वे
यह आपके सम्मोहन को और गहरा करने के संकेत के रूप में कार्य करेगा।

प्रसव पीड़ा के दौरान आराम। इस प्रक्रिया में
प्राकृतिक प्रसव होगा, मतली नहीं होगी, कोई दर्द नहीं होगा।
प्रसव के दौरान या बाद में होने वाली बीमारी या दर्द।
प्रसव के दौरान निचले हिस्से की गोलाकार मांसपेशियां
गर्भाशय की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और अनुदैर्ध्य गति की अनुमति देती हैं।
गर्भाशय के ऊपरी भाग की मांसपेशियों को
संकुचन होता है और शिशु को जन्म द्वार से नीचे धकेला जाता है।
नहर।

नियंत्रण और आत्म-प्रभावकारिता के लिए सुझाव।
जब आप आराम करेंगे, तो आप खुद को और गहराई में जाने की अनुमति देंगे।
और गहराई तक। आपको समायोजन करने का नियंत्रण महसूस होगा।
प्रसव के दौरान सुस्ती की मात्रा,
ताकि आप दबाव और हलचल को महसूस कर सकें,
लेकिन दर्द नहीं। नियंत्रण पाने और
इन समायोजनों को करना इतना मजबूत इसलिए है क्योंकि
दो मुख्य कारण — आप नियंत्रण अपने हाथ में लेना चाहते हैं
अपने जीवन को बेहतर बनाने और खुद की और अपने बच्चे की मदद करने के लिए।
इसलिए आप नियंत्रण करने में सक्षम होना चाहते हैं और
धुंधलापन समायोजित करें, ताकि आप अनुमति दे सकें
केवल दबाव और हलचल महसूस करना
और कोई असुविधा नहीं।

बच्चे की हलचल का आनंद लें। प्रसव के दौरान और

डिलीवरी के दौरान आप खुद को स्थानांतरण का आनंद लेने की अनुमति दें।
अपने बच्चे के विकास पर ध्यान दें। और अपनी आँखें बंद करके,
आप अपने आप से कहते हैं, "आराम करो, शांत रहो, सुस्त रहो, विनम्र रहो-"
उम्र।" आप खुद को और भी गहरे डूबते जाने देते हैं,
और गहरा, और गहरा, और गहरा
प्रसव के दौरान सम्मोहन का प्रयोग पहले से कहीं अधिक किया जा सकता है।
वृत्ताकार मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और लंबी मांसपेशियां

बच्चे को इस दुनिया में लाना, यह एक
और भी गहरे, और भी गहरे जाने का संकेत।
और गहरा, और हर संकुचन के साथ, आप आगे बढ़ते जाएंगे
और गहरा, और गहरा, और गहरा, और गहरा।

जैसे-जैसे आप आराम करेंगे, आप खुद को आगे बढ़ने की अनुमति देंगे।
और भी गहरा। आपको नियंत्रण का अनुभव होगा।
प्रसव के दौरान सुन्नपन की मात्रा को समायोजित करें
और प्रसव, ताकि आप दबाव महसूस कर सकें और
गति तो है, लेकिन दर्द नहीं।

प्रसव के दौरान आप स्वयं को अनुमति देते हैं
अपने बच्चे की हलचल का आनंद लेने के लिए। और साथ ही
अपनी आँखें बंद करके, आप स्वयं से कहते हैं, "आराम करो,"
"शांत, सुन्न, साहस।" तुमने खुद को डूबने दिया
और गहरा, और गहरा, और गहरा, और गहरा
और प्रसव के दौरान सम्मोहन की अवस्था में पहले से कहीं अधिक गहराई तक जाना।
इससे पहले। जैसे ही गोलाकार मांसपेशियां शिथिल होती हैं और
लंबी मांसपेशियां बच्चे को इस दुनिया में धकेलती हैं, यह
यह और भी गहरे, और भी गहरे जाने का संकेत होगा।
और गहरा, और हर संकुचन के साथ, आप
और गहरे, और गहरे, और गहरे जाओ।
सम्मोहन की अवस्था में और गहराई तक जा सकेंगे
पहले से कहीं अधिक श्रम, और प्रत्येक आसान, सौम्य
सांस छोड़ते हुए और गर्भाशय के हर संकुचन को महसूस करते हुए
यह आपके लिए और भी गहराई में जाने का संकेत होगा।
और गहरा, और गहरा। आप सुन्न ही रह जाएँगे।
जहां आपको दबाव और हलचल महसूस होती है लेकिन कोई
दर्द, दबाव और हलचल महसूस होती है लेकिन दर्द नहीं होता।

जब आप देखेंगे कि सूरज डूबने लगा है
और आकाश के रंग धीरे-धीरे गहरे होते जा रहे हैं।
आप स्वयं को यह महसूस करने देंगे कि आपका
सकारात्मक ऊर्जा आपको शक्ति प्रदान करेगी और
आने वाले जन्म की खुशी मनाने के लिए शांति।
प्रसव के दौरान आप खुद को इसकी अनुमति देते हैं।
फूलों की सुगंध और आवाज़ का आनंद लें,
घास और दूर स्थित समुद्र, और उसका एहसास करना
आपके शरीर पर गर्म धूप पड़ रही है। जैसे-जैसे सूरज डूब रहा है,
आपको शांति और सद्भाव का अनुभव होता है।
आपके आस-पास की दुनिया और आपका शरीर बन जाता है
अधिकाधिक आराम महसूस करना।

प्रसव का अंतिम चरण। और जैसे ही आप आराम करते हैं,
वृत्ताकार मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और लंबी मांसपेशियां
बच्चे को इस दुनिया में लाना। यह एक
और भी गहरे, और भी गहरे जाने का संकेत।
और गहरा, और हर संकुचन के साथ आप आगे बढ़ते जाएंगे
और गहरा, और गहरा, और गहरा। आप

प्रसव के दौरान सम्मोहन की अवस्था में और गहराई तक जाने में सक्षम होना
पहले से कहीं अधिक, और हर सांस और हर

गर्भाशय का संकुचन आपके लिए प्रसव का संकेत होगा।
और गहरा, और गहरा, और गहरा। आप
जहां दबाव महसूस होता है वहां सुन्नपन बना रहता है और
हलचल लेकिन कोई दर्द नहीं, दबाव और हलचल
लेकिन कोई दर्द नहीं। [पिछली बात दोहराई गई है-]
अब निर्देश दिए गए हैं।]

दर्द के संकेतों को छोड़कर आराम मिलेगा। आप सक्षम होंगे
उचित प्रतिक्रिया देने के लिए, अपनी और अपनी मदद करने के लिए
आपका बच्चा। जब तक आपको इसकी आवश्यकता न हो
धक्का देने से आपके शरीर पर दबाव महसूस होगा।
और चलने-फिरने में कोई तकलीफ नहीं, सिवाय इसके कि अगर ऐसा हो सकता है
इससे आपको या आपके बच्चे को नुकसान हो सकता है। अगर आपको दर्द महसूस हो
आप इसकी सूचना नर्स या किसी अन्य व्यक्ति को दे सकेंगे।
डिलीवरी टीम में कोई दूसरा व्यक्ति। वे शायद
दर्द कहाँ स्थित है, यह जानना आवश्यक है, ताकि
वे आपकी मदद कर सकते हैं। फिर, एक बार जब वे
अगर इससे आपको मदद मिली है, तो यह अनुमति देने का संकेत होगा।
खुद को आराम करने और शांत रहने के लिए
सम्मोहन की बहुत गहरी अवस्था। इसके बाद वे
अगर इससे आपको मदद मिली है, तो आपको दर्द महसूस करने की जरूरत नहीं पड़ेगी।
लेकिन सिर्फ दबाव। आप शांत रहेंगे और कार्रवाई करेंगे।
अपनी और अपने बच्चे की मदद करने के लिए उचित तरीके से।

नकारात्मक सुझावों को हटाना। यदि कोई नकारात्मक सुझाव हैं तो उन्हें हटा दिया जाएगा।
जो लोग आपके या आपके बच्चे के बारे में चर्चा कर रहे हैं
ऐसी प्रगति करना जो आपके लिए लाभकारी न हो।
यह और भी गहराई में जाने का संकेत होगा, और उनका
आवाजें आपके लिए केवल एक धीमी, सफेद शोर की तरह होंगी।
आप शांत, संयमित और स्थिर रहेंगे।
शिथिल रहें। आवश्यकता पड़ने पर आप निर्देश दे सकेंगे।
प्रसव एवं प्रसव टीम के माध्यम से
शरीर को मन से अलग करने की क्षमता, ताकि
आपका शरीर पूरी तरह से भारी और बेजान महसूस होगा।
गहरी सुन्नता की अवस्था, ताकि आप
बहुत ही तार्किक और उचित तरीके से जवाब दें
आपकी और आपके बच्चे की मदद करने का तरीका।

एक बार यह पूरा हो जाने पर आप
सुरक्षित स्थान पर जाकर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम।
घर के पास की घास, समुद्र, किनारा,
आकाश पर ध्यान केंद्रित करें, या अपने शरीर की गति पर ध्यान केंद्रित करें
बच्चे। तुम खुद को और अधिक लेने की अनुमति दोगे।
अपने मन में स्वयं से ये कहकर नियंत्रण करें,
“आराम करो, शांत रहो, संयमित रहो, सुन्न हो जाओ।” इससे अनुमति मिलेगी
आपको गहरी विश्राम अवस्था में वापस जाने में मदद मिलेगी।
जिससे आपको दबाव और हलचल महसूस होगी।
लेकिन कोई दर्द, दबाव या हलचल नहीं।
कोई दर्द नहीं। यदि परिवहन की आवश्यकता हो तो।

प्रसव कक्ष में जाना या सिजेरियन डिलीवरी करवाना
क्योंकि आपको या आपके परिवार को किसी चिकित्सीय आवश्यकता है
बच्चे, यह एक संकेत होगा कि हमें और भी आगे बढ़ना है।
और भी गहरी अवस्था में, और ऐसा करके, आप
आप अपनी और अपने बच्चे की मदद कर रही हैं। इससे आपको केवल
यदि आवश्यक हो तो दर्द को महसूस करें और उसे महसूस करते रहें।
आपकी और आपके बच्चे की मदद करने में; हालाँकि, जैसे ही
उपयुक्त व्यक्ति समस्या को कम करने के लिए कार्रवाई करता है।
समस्या होने पर, आप तुरंत ही एक बहुत ही
गहरी विश्राम, शांति और पूर्ण सुन्नता की अवस्था-
आप शांत रहेंगे और उचित व्यवहार करेंगे।
अपनी और अपने बच्चे की मदद के लिए ऐसा करें।

चिंताओं या भय से निपटना। [निम्नलिखित]
गहन टिप्पणियाँ:] यदि प्रसव के दौरान कोई डरावनी स्थिति हो
अस्पताल को लेकर चिंता उत्पन्न होती है,
गर्भपात की यादें, भय
अपने बच्चे के साथ भावनात्मक जुड़ाव न बना पाना, या डर
कि कुछ गलत हो जाएगा या कुछ और
अगर आपको फ़्लैशबैक से परेशानी हो रही है, तो आप चुन सकते हैं।
उन्हें एक डिब्बे में रखें। फिर उसके चारों ओर एक रस्सी बांध दें।
इसे कुएं के तल में रख दें, ज्यादा दूर नहीं।
बहुत दूर। इस कुएं का ढक्कन बहुत भारी है।
इसे किसी और द्वारा नहीं खोला जा सकता है
खुद को। ये भावनाएं सामने नहीं आएंगी और
जब तक आप स्वयं न चाहें, इसे छुआ नहीं जा सकता।
उन्हें वापस ले आओ। तुम्हें हमेशा पता रहेगा कि वे कहाँ हैं।
वे इसलिए हैं क्योंकि आपने उन्हें वहां रखा है।
और केवल आप ही इन्हें पुनः प्राप्त कर सकते हैं। ये भावनाएँ
जब तक आप पुनः प्राप्त करने का विकल्प नहीं चुनते, तब तक यह सामने नहीं आ सकता।
उनमें, अपनी भावनाओं को समझने और उनसे निपटने के लिए
थेरेपी जो आपके जीवन को बेहतर बनाने में आपकी मदद करेगी
आप अधिक उत्पादक, खुश और स्वस्थ होंगे।
आपको हमेशा पता रहेगा कि वे कहाँ हैं क्योंकि आपके पास
नियंत्रण आपके हाथ में है और आपने उन्हें रखने का विकल्प चुना है।
वहाँ। आराम से बैठ जाइए और सुनिए।
गहरे पानी की ध्वनि और हलचल के लिए
झरने में लेटने का अद्भुत एहसास
घास। अपने शरीर को भारी और शिथिल महसूस होने दें।
और पेड़ों से होकर बहने वाली हवा की आवाज़ सुनना और
दूर स्थित महासागर आगे-पीछे, पीछे की ओर बह रहा है
आगे-पीछे, मधुरता से
लय। आप सूरज की गर्मी महसूस करते हैं।
आपका शरीर। आपको शांति का अनुभव होता है।

प्रसव। आंखें खोलने से कुछ नहीं होगा।
आपको आपकी सामान्य जागरूकता की स्थिति में वापस ले आना;
बल्कि, यह आपको और भी गहराई में उतरने की अनुमति देगा और

इस अवस्था में और भी गहरा, और भी गहरा, और भी गहरा।
आराम और शांति। जब प्रसव
टीम ने घोषणा की कि बच्चा पैदा होने वाला है।

आप अपनी आंखें खोल सकेंगे, और
आप अपने बच्चे को बाहर आने में मदद कर सकते हैं और उसे छू सकते हैं।

इस दुनिया में। बच्चे के जन्म को देखना,
* और रक्त और स्रावों को देखने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा
आप पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। बल्कि, आप देखेंगे
ब्याज सहित।

रक्तस्राव और दर्द पर नियंत्रण। इसे बंद करके
आप अपने वाल्वों का उपयोग करके प्रवाह को कम कर सकेंगे।
रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है, और पेरिनियम को शिथिल करके, आप
पेरिनियम को धकेलने और फैलाने में सक्षम होना
बिना किसी खास टूट-फूट के। अगर आपको इसकी ज़रूरत है तो...
एपिसियोटॉमी से रक्तस्राव को सुन्न किया जा सकता है और कम किया जा सकता है।
उस क्षेत्र में खून फैल जाएगा। और वह क्षेत्र बना रहेगा।
टांके ठीक होने तक सुन्न रहेगा।
प्रसव के बाद, पेरिनियम अपने मूल आकार में वापस आ जाएगा।
अपने बच्चे के जन्म से पहले ताकि आप
एक सक्रिय और आनंददायक यौन जीवन का आनंद लें।

प्रसवोत्तर आराम और बेहतर स्वास्थ्य के लिए सुझाव
अगर बवासीर हो जाए, तो आपको
जब तक वे चले नहीं जाते, तब तक उस क्षेत्र में सुन्नपन बना रहता है।
आपके विश्राम और एकाग्रता के साथ
आपके पैरों की नसों में रक्त का प्रवाह
लगभग सभी प्रकार की नसें और फफोले खत्म कर देता है।
प्रसव समाप्त होने के बाद, आपको केवल सुखद अनुभूति होगी।
थके हुए हैं, इसलिए आप आराम कर सकते हैं और इससे बच सकते हैं।
आपके शरीर में मूत्र है। आप किसी भी समय आसानी से सो सकेंगे।
अस्पताल में या घर पर बिताया गया समय। दौरान और
प्रसव के बाद आप खुश और साहसी होंगी।
आत्मविश्वासी, गौरवान्वित, और आपको जीत मिलेगी।
उपलब्धि की अद्भुत अनुभूति क्योंकि आप
सब लोग आराम और खुश रहेंगे। कोई समस्या नहीं होगी।
मातृत्व अवसाद से उबरने की आवश्यकता। आप ऐसा कर पाएंगे।
घर पर अपने नए बच्चे के साथ शांतिपूर्वक व्यवहार करें, और
आप अपने घरेलू जीवन की गतिविधियों में शामिल महसूस करेंगे।
केवल शांति, खुशी, संतोष, एक पुनरावलोकन-
आराम का एहसास, उपलब्धि का एहसास। अगर
प्रसव के बाद, प्रसवोत्तर संकुचन हो सकते हैं, या
यदि मलाशय में असुविधा उत्पन्न होती है, तो आप स्वचालित रूप से-
असुविधा वाले क्षेत्रों को सुन्न करने में सक्षम होना
जब तक वे घाव ठीक नहीं हो जाते।

स्तनपान के लिए सुझाव। आपके आराम के लिए।
इससे आपके गर्भ में दूध जल्दी विकसित हो जाएगा।

स्तन। आप वाल्व को घुमाकर उत्पादन कर सकते हैं।
जल्दी से और दूध निकालो, और स्विच बंद कर दो।
उस क्षेत्र में किसी भी असुविधा के लिए। हालाँकि, यदि कोई
अगर आपको मैस्टाइटिस जैसा कोई संक्रमण हो जाता है, तो आपको
असुविधा महसूस करना ताकि आप अपने चिकित्सक को सूचित कर सकें।
लेकिन अगर कोई संक्रमण या बड़ी समस्या नहीं है।
स्तन संबंधी समस्या, सामान्य समस्याओं के अलावा
जलन तो नहीं होगी, लेकिन दर्द या बेचैनी महसूस होगी।

जब आपने स्तनपान बंद करने का निर्णय लिया हो,
आप दूध को आसानी से सुखा सकेंगे और
वाल्वों को धीरे-धीरे बंद करके आराम से
उस क्षेत्र में कई दिनों की अवधि के दौरान।

आत्म-प्रभावकारिता के लिए अतिरिक्त सुझाव। [इसके बाद]
आगे गहन टिप्पणियाँ:] आपके भीतर एक है
नियंत्रण की भावना, आरामदायक शांति और सुकून।
गुणवत्ता। आपको शक्ति, नियंत्रण का अहसास होता है।
आंतरिक शक्ति।

प्रसव की शुरुआत। जब प्रसव शुरू होता है...
ट्रैक्शन से दर्द हो सकता है; उस समय, आप शुरू करेंगे
संकुचनों का समय नोट करना। जब वे जारी रहें-
आधे घंटे तक लगातार, हर सात मिनट में आता रहेगा।
अगर आपको कुछ देर रुकना पड़े, तो आप डॉक्टर को बुलाएँगे। इसके आधार पर...
आपको बताया जाता है कि आप चाहें तो कॉल कर सकते हैं-
यदि आपको मेरी सहायता की आवश्यकता हो तो उत्तर सेवा उपलब्ध है।
प्रसव के समय आपके साथ एक व्यक्ति मौजूद रहे, ताकि
वह या मैं आपसे अस्पताल में मिल सकेंगे।
जब आप कार्यालय का नंबर डायल करना शुरू करते हैं
डॉक्टर, आप अपने आप से कहेंगे, "आराम करो, शांत रहो।"
साहस, सुन्न। यह समायोजन का संकेत होगा।
डिमर स्विच का उपयोग करके अपने शरीर के उन हिस्सों को सुन्न करें
आपके स्तनों के ठीक नीचे से लेकर आपके स्तनों के ठीक ऊपर तक का शरीर।
घुटनों को घेरने वाले एक बैरल जैसे क्षेत्र में।
उस क्षेत्र को। आप स्वयं को बनाए रखने की अनुमति देंगे।
सुन्नपन का वह आवश्यक स्तर जिससे आप
दबाव महसूस हो रहा है, लेकिन कोई असुविधा नहीं है।

अस्पताल पहुंचने पर आप यह कर सकेंगे।
आवश्यक स्तर को बनाए रखने के लिए जिससे प्रवेश
यदि कोई नर्स या डॉक्टर इस बात से सहमत है कि आप
प्रसव पीड़ा शुरू हो चुकी है। उस समय, आप अनुमति देंगे।
आप स्वयं को और भी अधिक सुन्न बना लेते हैं, जिससे
आपको दबाव और हलचल महसूस होती है, लेकिन कोई असुविधा नहीं होती।
आराम।

यदि रास्ते में यातायात जाम हो तो
अस्पताल में आप अपनी स्थिति को और गहरा कर सकते हैं
अपने अंगूठे और तर्जनी उंगलियों को एक साथ मिलाएं और
एक लंबी, गहरी सांस लें। यह एक तरह से काम करेगा।

यह संकेत आपको बहुत गहरी अवस्था में जाने की अनुमति देता है।
जिससे आप एक अत्यंत गहन अवस्था प्राप्त कर लेंगे।
सुन्नता, शांति और विश्राम। आपको एहसास होता है
अपने हाथ में पकड़े हुए उपकरण पर ध्यान केंद्रित करके
मॉनिटर को एडजस्ट करके और डिमर स्विच को समायोजित करके, आप
संवेदना के स्तर और तीव्रता को नियंत्रित कर सकता है
आप जो चाहें। आपके पास इस बात पर पूरा नियंत्रण है कि कैसे।
किसी भी समय आप कितनी नीरसता चाहते हैं
समय। साथ ही, आप चाहें तो अपना समय भी निर्धारित कर सकते हैं।
पति या जो भी गाड़ी चला रहा हो, उसे रखें

उसका हाथ आपके शरीर पर, और ऐसा करने से
आप उस क्षेत्र में एक विशिष्ट प्रकार की धुंधलापन प्राप्त करेंगे।
जहां उसने छुआ है।

यदि किसी कारणवश आप जाने में असमर्थ हैं
आपका घर और आपका पति आपके साथ नहीं है
और आप अकेले हैं, एक लंबी गहरी सांस लेकर
नाक से सांस लें और सांस बाहर छोड़ें
अपने मुख के माध्यम से, आप स्वयं को इसकी अनुमति देंगे।
बहुत गहरी सम्मोहन अवस्था में चले जाना। उस समय
इस बिंदु पर आप स्वयं को ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देंगे
अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करें और कल्पना करें कि आपको किन-किन हिस्सों में परेशानी हो रही है।
धुंधला करने की जरूरत है। इस फोकस के साथ और कल्पना के साथ
अपने दृश्य को दोहराते हुए, और अपने आप से दोहराते हुए
मन में, "आराम करो, शांत रहो, हिम्मत रखो, सुन्न हो जाओ," तुम करोगे
आप स्वयं और अपने बच्चे की मदद करने में सक्षम हों।
शांत और संयमित रहेंगे, और जानेंगे कि
आपमें समझदारी से निर्णय लेने की क्षमता है।
आपकी और आपके बच्चे की मदद करेंगे।

आप दृश्य रूप से भीतर जा सकेंगे
अपने बच्चे की प्रगति पर नजर रखने के लिए स्वयं का उपयोग करें।
और आपका प्रसव। आप सक्षम होंगी।
यदि संभव हो तो, सभी आवश्यक फ़ोन
प्रसव में सहायता प्राप्त करने के लिए कॉल करें और
प्रसव। आप आराम, शांति और सुकून महसूस करेंगे।
आवश्यक स्तर की सुस्ती बनाए रखें ताकि परिणाम प्राप्त हो सके
यदि आवश्यक हो, तो आपके शिशु को अच्छे स्वास्थ्य में रखा जाए और
शांति। इस अवधि के दौरान आप अनुमति देंगे
अपने आप को अपनी गति पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करें
बच्चे, तुम्हारा शरीर, और खुद को उसमें देखने की कल्पना करना
घास में आपकी सुरक्षित जगह और यह कितना अद्भुत है!
यह अच्छा लगता है। यह शांति और सुकून मिलेगा।
अपने शिशु को एक
संभवतः आपका एपगार स्कोर 9 या 10 होगा। आपको एक तरह का एहसास होगा।
आपकी आत्मा में आनंद और जीवन का संचार हो।

आपको मनचाही संवेदनाएं महसूस हो सकती हैं। किसी भी समय।
प्रसव के दौरान आप शायद कुछ महसूस करना चाहें।
वास्तविक प्रसव पीड़ा और तीव्र संकुचन।

आप स्वयं से यह कहकर ऐसा करने का विकल्प चुन सकते हैं कि
आप इस अनुभूति का अनुभव करना चाहते हैं। एक बार यह
यह कार्य पूरा हो चुका है, यह एक संकेत होगा
अपने आप को उस क्षेत्र को शांत करने दें और आराम करें, और
आरामदेह स्तर प्राप्त करें ताकि आराम मिल सके।
दबाव का स्तर उचित है लेकिन कोई असुविधा नहीं है, और
अपने आप को सम्मोहन की और भी गहरी अवस्था में जाने दें।
आप पहले से कहीं अधिक मजबूत हैं।

चिकित्सा प्रक्रियाओं के दौरान आराम। यदि किसी भी समय
इस प्रक्रिया में किसी भी प्रकार की आवश्यकता होती है
उदाहरण के लिए, अंतःशिरा में इंजेक्शन लगाने के लिए।
ट्यूब का उपयोग करके, आप उस क्षेत्र को सुन्न कर सकते हैं, बस अपना ध्यान केंद्रित करें।
अपने मन में उस क्षेत्र की कल्पना करें। आपको ऐसा महसूस हो सकता है
दबाव, लेकिन कोई असुविधा नहीं; दबाव, लेकिन कोई असुविधा नहीं

असुविधा। यदि किसी कारणवश चिकित्सा कर्मचारी
यदि आप किसी प्रक्रिया को सही ढंग से नहीं करते हैं, तो आपके शरीर को नुकसान होगा।
इस बात से अवगत रहें, ताकि आप उन्हें सूचित कर सकें; क्योंकि
उदाहरण के लिए, यदि वे भ्रूण मॉनिटर नहीं लगाते हैं
सही ढंग से या IV को सही ढंग से लगाएं। एक बार जब आप
मैंने उन्हें बताया है कि यह अनुमति देने का संकेत होगा।
स्वयं को सम्मोहन की बहुत गहरी अवस्था में ले जाना
और अपनी और अपने बच्चे की उचित मदद करने के लिए-
देर से।

प्रसवोत्तर देखभाल के लिए सुझाव।
प्रसव पीड़ा समाप्त हो चुकी है, और आपके पास
घर लौटने पर, आपको शांति, सुकून और स्थिरता का एहसास हुआ।
इससे आपकी रिकवरी में मदद मिलेगी और
चाहे आपको योनि संक्रमण हो या न हो, ये आपको सोने में मदद करते हैं।
सीज़ेरियन प्रसव। आपकी आंतरिक शक्ति, विश्राम।
और इच्छाशक्ति से पुनर्प्राप्ति अवधि कम हो जाएगी और
नवजात शिशु की जरूरतों को पूरा करने में आपकी मदद करें।
वह शांत और सहज रहेगा।

आप केवल वही खाद्य पदार्थ खाएंगे जो आपके लिए अच्छे हों।
आपके शरीर को, जैसे कि जटिल कार्बोहाइड्रेट,
फल, सब्जियां और कम वसा वाला मांस, जबकि...
वसा, चीनी और सफेद आटे से भरपूर। आप खाएंगे
केवल तभी जब आपके शरीर को आवश्यकता हो, न कि आपकी भावनाओं को।
आपको भोजन और पोषण की आवश्यकता है। इसलिए, आपको
आप तभी खाएंगे जब आपके शरीर को भूख लगेगी, और
केवल थोड़ी मात्रा में। आप धीरे-धीरे खाएंगे और
अपने भोजन का आनंद लें। आप धीरे-धीरे वापस सामान्य हो जाएंगे।
एक संपूर्ण व्यायाम कार्यक्रम जो स्वास्थ्य में सुधार लाएगा
और आपको संतोष मिले। इससे आपको मदद मिलेगी।
अपने लक्ष्य यानी ____ पाउंड वजन कम करने तक पहुंचें।
अपने लिए निर्धारित करें। आप स्वयं को इसकी अनुमति देंगे।
मानसिक, भावनात्मक और

शारीरिक रूप से—जो आपको स्वास्थ्य और लंबी आयु प्रदान करेगा।
खुशी और शांति—मानसिक और शारीरिक रूप से
भावनात्मक रूप से। आप अपने लिए समय निकालेंगे।
और जब आपका शरीर सहज महसूस करे तो झपकी लेने का समय निकालें।
थका हुआ। जीवन में इस लक्ष्य को प्राप्त करने की आपकी इच्छा।
यह शक्ति और सहनशक्ति प्रदान करेगा
ताकि आप अपने इच्छित वजन तक पहुंच सकें
____ पाउंड का।

भूख लगने पर ही भोजन करके,
केवल वही खाद्य पदार्थ खाएं जो आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छे हों।
थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना, धीरे-धीरे खाना और...
आप भोजन के हर एक निवाले का आनंद लें
इसे अपने मुंह में डालें, और उचित व्यायाम करके-
कम से कम एक 30 मिनट के लिए लगभग हर दिन।
कुछ ही मिनटों में, आप अपना मनचाहा लक्ष्य प्राप्त कर लेंगे।
वज़न।

यह शांति और विश्राम आपको

शरीर और मन को अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद मिलती है।
आप अपनी आत्मा में आनंद और जीवन का अहसास करते हैं।
अपने आप को और गहरे, और गहरे, और गहरे डूबने दो।
और गहराई में। सूरज की गर्मी और
अपने आस-पास की दुनिया का अद्भुत एहसास
आप। आपके भीतर नियंत्रण और आराम की भावना है-
आपको शांति और सुकून का अनुभव होता है।
शक्ति, नियंत्रण, आंतरिक सामर्थ्य।

स्वयं सम्मोहन के लिए सुझाव। आप जानते हैं कि
आप किसी भी समय स्वयं को सम्मोहन की अवस्था में डाल सकते हैं और
ऐसी कोई भी जगह जहां आपको खतरा न हो या
अन्य कार्य, जैसे कि गाड़ी चलाना या खाना बनाना, जहाँ
यह आपके या दूसरों के लिए खतरा हो सकता है।
अन्यथा आप स्वयं को सम्मोहन की अवस्था में डाल सकते हैं।
बहुत जल्दी, और हर प्रयास और हर बार
आप सम्मोहन की अवस्था में अधिक आसानी से प्रवेश कर पाएंगे।
पहले से कहीं अधिक तेजी से और सुझावों
यहां, या जो आप खुद को देते हैं, वह अधिक समय तक चलेगा।
हर प्रयास के साथ। आपको हमेशा सम्मोहन मिलेगा।
ताज़गी और सुकून। कोई आपको इससे बेहतर नहीं बना सकता।
आपकी सहमति के बिना सम्मोहन में डालना।
अन्यथा आपको सम्मोहन हमेशा सहायक लगेगा
अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण पाने के लक्ष्य की ओर बढ़ना
आपका जीवन।

यदि किसी कारणवश आपको स्वयं को जोखिम में डालना पड़े
सम्मोहन में जहाँ बंद करना संभव नहीं है
आपकी आंखें, जैसे कि काम पर या किसी चीज़ से निपटते समय
बच्चे के साथ, या किसी तनावपूर्ण स्थिति के बीच में
इस स्थिति में, आप खुद को इस अद्भुत स्थिति में डाल सकते हैं-
इसे लेने से मन को शांति और सुकून का अद्भुत एहसास होता है।

अपनी नाक से एक लंबी गहरी सांस लें। और
जब आप मुंह से सांस बाहर छोड़ते हैं, तो आपको
अपने आप को बहुत गहरी अवस्था में जाने की अनुमति दें।
सम्मोहन। उस समय आप स्वयं को इसकी अनुमति देंगे।
अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करें, कल्पना करें
आपका दृश्य, या कोई अन्य शांतिपूर्ण और सुरक्षित स्थान
दृश्य को दोहराते हुए, और मन ही मन में दोहराते हुए,
"शांत रहो, स्थिर रहो, संयम रखो, साहस रखो," तुम सक्षम हो जाओगे
अपनी मदद खुद करने के लिए। आप शांत रहेंगे और
तैयार रहें और अधिक प्रभावी ढंग से प्रतिक्रिया दें
अपना ख्याल रखें और अपनी मदद स्वयं करें। [सुझाव अब उपलब्ध हैं]
दोहराया गया।]

क्योंकि आपने और मैंने var पर काम किया है-
मेरे पास मौजूद स्क्रिप्ट के साथ-साथ कुछ उपयोगी सुझाव भी हैं।
आपको अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण पाने में मदद करने के लिए विकसित किया गया है।
आपका जीवन, हर बार जब आप इस टेप को सुनते हैं, हर
जब आप उन सुझावों को पुनः स्वीकार करते हैं जो...
इस टेप पर दर्ज सुझावों के आधार पर यह बात सामने आती है।
आपका और अधिक से अधिक हिस्सा बनता जा रहा है। भले ही आप
हो सकता है कि वे उन्हें सचेत रूप से याद न रखें, लेकिन वे याद रखेंगे।
वे आपके अवचेतन मन में बने रहेंगे, और
पहले से कहीं बेहतर और अधिक प्रभावी ढंग से काम करें
पहले। आप खुद को और गहरे डूबने दे रहे हैं और

और गहरा, और गहरा, और गहरा।

तैयारी
प्रसव

विलियम एस. क्रोगर, एम.डी.

पाम स्प्रिंग्स, कैलिफोर्निया

मौखिक अभिव्यक्ति के लिए
दस्ताने से बेहोशी

[दस्ताने से उत्पन्न होने वाली बेहोशी इस प्रकार है:]
और अब आप एक गहरी, सम्मोहक अवस्था में प्रवेश करेंगे।
अवस्था, बहुत नीचे, और भी गहरा! तुम हो
दस्ताने को सुन्न करने जा रहा है। जैसे ही मैं सहलाता हूँ
यह हाथ सुन्न हो जाएगा, भारी हो जाएगा, और
लकड़ी जैसा। जब आपको यकीन हो जाए कि यह हाथ
यह सुन्न हो गया है, ठीक वैसे ही जैसे आपके मसूड़े सुन्न हो जाते हैं।
आपके दंत चिकित्सक द्वारा प्रोकेन का इंजेक्शन लगाने के बाद,
फिर यह सुन्नपन आपके चेहरे पर भी महसूस होगा।
अपने हाथ की हर हरकत के साथ
आपका चेहरा और अधिक सुन्न हो जाएगा और
लकड़ी जैसा। [हाथ बगल की ओर बढ़ता है]

चेहरा।] जब यह आपके चेहरे को छूता है, तो दबाएँ
अपने हाथ की हथेली को अपने चेहरे के पास रखें [हाथ]
उठाता है और चेहरे पर दबाया जाता है], और जब आप
मुझे पूरा यकीन है कि वह सुन्नपन स्थानांतरित हो गया है
अपने हाथ से अपने चेहरे तक, अपना हाथ नीचे गिराओ
और आपकी बांह। आप और गहरे उतरते जा रहे हैं।
हर सांस के साथ आराम महसूस करें।
बस उस सुन्नपन को महसूस करें जो स्थानांतरित हो रहा है
अपना हाथ अपने चेहरे पर रखो। कोई बात नहीं। बिलकुल ठीक है।
बहुत बढ़िया। अब, जब आप सुनिश्चित हो जाएं कि
आपके चेहरे का वह हिस्सा सुन्न है, आप उसे हटा सकते हैं।
आपका हाथ सामान्य हो जाएगा, लेकिन आपका चेहरा
उसे बेहोश किया जाएगा।

[दस्ताने की एनेस्थीसिया को स्थानांतरित किया जा सकता है]
पेट को एक या दोनों हाथों से पकड़ें। पोस्टहाइप-
यह सुझाव दिया जा सकता है कि एनेस्थीसिया-
थेसिया को पेरिनियम में स्थानांतरित किया जा सकता है
उचित समय। जैसे ही प्रत्येक स्थान को सुन्न किया जाता है,
एनेस्थीसिया के संवेदी प्रमाण को प्रदर्शित किया जा सकता है-
मरीज से बात की। हालाँकि, किसी को चाहिए
टिप्पणी:] याद रखना, तुम जान जाओगे कि मैं क्या हूँ
मैं यह कर रहा हूँ, लेकिन जब मैं इसकी जाँच करूँगा तो आपको कोई दर्द महसूस नहीं होगा।
बेहोशी की डिग्री। [यह इसके अनुरूप है]
तंत्रिका तंत्र के विकास के बारे में क्या ज्ञात है?

आपका तंत्र। चूंकि दर्द सबसे आदिम है
सभी संवेदनाओं में, इसमें उतना कॉर्टिकल प्रभाव नहीं होता है।
अन्य इंद्रियों के समान प्रतिनिधित्व। भेदभाव-
स्पर्श जैसी संवेदी संवेदनाएं,
बाद में अधिग्रहित लोगों का प्रतिनिधित्व अधिक होता है।
कॉर्टेक्स।

श्रम प्रबंधन

परिचय। जब वास्तव में प्रसव शुरू होता है,
रोगी स्वतः सम्मोहन की अवस्था में पहुँच जाता है।
वह फोन पर भी सम्मोहन की अवस्था उत्पन्न कर सकता है या
एक अन्य चिकित्सक के माध्यम से, जिनसे उन्होंने परामर्श लिया है।
संबंध को स्थानांतरित किया। एक सहायक, जैसे कि एक
नर्स, मरीज को लिखित रूप में सूचना देकर ऐसा कर सकती है।
गहरी विश्राम अवस्था में जाने के लिए। कैसे
यह किस प्रकार की स्थिति पर निर्भर करता है
और रोगी को अपनी उपचार प्रक्रिया के दौरान जो संकेत मिले
प्रशिक्षण कार्यक्रम। यदि रोगी ने मास्क नहीं पहना है-
ऑटोहिप्नोसिस के दौरान, डॉक्टर की उपस्थिति आवश्यक है।
सम्मोहन को बनाए रखने के लिए आवश्यक। सुझाव-
पूर्ण बेहोशी के लिए दवाएं दी जाती हैं
पेट, पेरिनियम और अन्य अतिसंवेदनशील
सक्रिय क्षेत्र।

निम्नलिखित एक वास्तविक मौखिक अभिव्यक्ति है।
टेप रिकॉर्डर से लिया गया
श्रम।

प्रसव के दौरान सुझाव। अब, मैरी, तुम
गहरी विश्राम अवस्था में प्रवेश करने में सक्षम हो गए हैं-
ऑटोहिप्नोसिस के माध्यम से। साथ ही, आपके पास है
यह प्रदर्शित किया गया कि आप दस्ताने एनेस्थीसिया का उत्पादन कर सकते हैं।
थेसिया और इस सुन्न, भारी, लकड़ी को स्थानांतरित करें
चेहरे के दोनों ओर महसूस करना। अब जब आप
यदि आप सक्रिय प्रसव में हैं, तो आप विकसित करने में सक्षम होंगी
दोनों हाथों में एक ही प्रकार की बेहोशी की दवा देकर स्थानांतरण किया गया।
पेट में यह सुन्न, भारी, लकड़ी जैसा एहसास-
पुरुषों में असुविधा को कम करने के लिए
आपके संकुचन से उत्पन्न [शब्द 'दर्द']
इसका कभी उपयोग नहीं किया जाता]। आपको एनेस्थीसिया भी हो जाएगा।
शरीर के किसी भी अन्य हिस्से का जिसे मैं चुनता हूँ।
जैसे कि योनि और उसके बीच का क्षेत्र
मलाशय। इस क्षेत्र में कोई संवेदना नहीं होगी।
काफी लंबे समय तक। हर बार
आप दस्ताने वाली बेहोशी पैदा करने का अभ्यास करते हैं,
आप इसे लंबे समय तक बनाए रख सकेंगे।
जब प्रसव शुरू होता है, तो आपको सबसे पहले एक दर्द महसूस होगा।
पीठ में दर्द शुरू होगा और फिर यह
यह आपके पेट के किनारे की ओर चला जाएगा।
इस बार, आप ऑटो का उपयोग कर सकेंगे-
सम्मोहन का उपयोग करें और खुद को गहरी अवस्था में ले जाएं।
आराम। याद रखें, आपको अब और कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है।
जितना आप सहन करने को तैयार हैं उससे अधिक असुविधा।
प्रसव पीड़ा और भी तीव्र और लंबी होगी।

और यह एक अच्छा संकेत है कि आप सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं।
प्रगति। भले ही आप जानते हों कि श्रम
संकुचन हो रहे हैं, आप ऐसा नहीं कर पाएंगी
उन्हें महसूस करें। अगर दस्ताने से दी गई बेहोशी काम नहीं करती है
कृपया अपनी असुविधा को पूरी तरह से दूर करें।
ड्रग्स मांगने पर अपराधबोध महसूस न करें, जो
उपलब्ध होगी।

सहायक सुझाव
प्रसव के दौरान

परिचय। निपुण बनने में वर्षों लग जाते हैं।
फोर्सिप्स का उपयोग करना या योनि की देखभाल करने में कुशल होना।
इसी प्रकार, उत्पादन में निपुण होने की क्षमता,
अनुप्रयोगों का रखरखाव और नियंत्रण करना
प्रसूति विज्ञान में सम्मोहन के प्रयोग के लिए बहुत अभ्यास की आवश्यकता होती है।
तकनीकी अनुभव। सबसे उपयोगी सुझाव

नीचे दिए गए हैं। ध्यान भटकाना
श्रम की तीव्रता को कम करने के लिए उपयोग किया जाता है
संक्षेपण इस प्रकार हैं।

सुझाव। मैं चाहता हूँ कि आप गहरी साँस लें।
ठीक उसी तरह जैसे आपको प्रशिक्षित किया गया था
प्रसवपूर्व कक्षाओं के दौरान। आप गिनती करेंगे
आपके द्वारा ली जाने वाली गहरी सांसों या हांफने की संख्या
प्रत्येक संकुचन के साथ। दूसरे शब्दों में, जैसे ही
जैसे ही आपको संकुचन महसूस हो, हांफना शुरू कर दें और
आवश्यक सांसों की संख्या का रिकॉर्ड रखें।
प्रत्येक संकुचन के लिए। शायद यह 28 हो सकता है।
पहला वाला। लगभग 10 मिनट में, आपको यह कर लेना चाहिए।
एक और संकुचन हो सकता है जो 30 मिनट तक चल सकता है।
या 40 सेकंड; इसमें 30 सेकंड लग सकते हैं।
सांसें या हांफना। इनके बीच औसत बनाए रखें।
पहले और दूसरे को कुल योग जोड़कर
दो से भाग देने पर, जो कि इस मामले में होगा
29. मैं चाहता हूँ कि आप इस औसत को सभी के लिए बनाए रखें।
आपके प्रसव पीड़ा। जैसे-जैसे वे नजदीक आते जाएंगे और
करीब से देखने पर आपको पता चलेगा कि औसत संख्या
सांसों की संख्या बढ़ेगी, जो प्रसव का संकेत है।
प्रगति अच्छी चल रही है।

इसका उद्देश्य रोगी का ध्यान बनाए रखना है।
जोड़ और भाग पर ध्यान केंद्रित किया गया
उसके पास दर्दनाक बातों के बारे में सोचने का समय नहीं है
गर्भाशय संकुचन। ऐसी प्रक्रिया से...
सम्मोहन के उपयोग की पुष्टि करना। यह चिंता
निस्संदेह, यह कुछ हद तक सफलता की व्याख्या करता है।
प्राकृतिक प्रसव विधि जिसमें
महिला काफी समय व्यतीत करती है
वह इस बात पर विचार कर रही है कि वह इसे अंजाम दे रही है या नहीं।
इस या उस अभ्यास को सही ढंग से करें।

अंत में, जब आप अंतिम चरण में हों
श्रम करते समय, आपको अनुरोध किए जाने पर नीचे की ओर दबाना होगा।
तो। स्वाभाविक रूप से, आप जितना अधिक आराम करेंगे, उतना ही अधिक
प्रत्येक प्रयास उतना ही प्रभावी होगा। यदि आप इन बातों का पालन करते हैं
आपको हर सुझाव से अधिकतम लाभ मिलेगा।
सिकुड़न।

सम्मोहन को और गहरा करने का एक और तरीका यह है कि...
पति की भागीदारी और उसके बाद के कार्यों को शामिल करें।
सम्मोहनात्मक सुझाव:] मैं निर्देश देने जा रहा हूँ
अपने पति को बताएं कि हर बार जब आपमें कोई समस्या उत्पन्न होती है
संकुचन होने पर, वह आपकी कलाई को अपने हाथों से दबाएगा
तर्जनी और अंगूठा। और, जैसे ही वह दबाता है
आपकी कलाई, यह एक संकेत या इशारा होगा कि
आप धीरे-धीरे और अधिक आराम की स्थिति में पहुँच जाएँगे।
हर गहरी सांस जो आप लेते हैं।

और

[त्रिकास्थि क्षेत्र में पीठ दर्द के कारण विचारणीय-
असुविधा की संभावना रहती है, खासकर अगर भ्रूण किसी ऐसी स्थिति में हो
पश्चकपाल पश्च स्थिति। यहाँ भी, पति-
बैंड की सहायता ली जा सकती है:] मैं चाहता हूँ कि आप इसे रखें
अपनी हथेली पर, अपनी उंगलियों के साथ
आपकी पत्नी की पीठ के निचले हिस्से पर फैला हुआ।
आप इस क्षेत्र पर मजबूती से दबाएंगे।
प्रत्येक संकुचन की शुरुआत में इसे शुरू करें
और संकुचन के बाद ही दबाव छोड़ें।
स्थिति गायब हो गई है। [यह पैंतरा अक्सर
यह उन रोगियों की मदद करता है जो कम स्वास्थ्य की शिकायत करते हैं।
पीठ दर्द।]

अगर आपको सामान्य से अधिक असुविधा हो रही है
यदि आप सहन कर सकते हैं, तो शर्मिंदा न हों।
कराहना तो पड़ेगा। इससे कुछ हद तक राहत मिलेगी।
तनाव। साथ ही, अगर आप अपनी आंखें खोलना चाहें तो आप
वे ऐसा आरामदेह स्थिति में हस्तक्षेप किए बिना कर सकते हैं।
आप जिस अवस्था में हैं, जैसे ही आप अपनी आँखें बंद करते हैं,
आप और भी अधिक आराम महसूस करेंगे। आप नहीं।
अपने आसपास की किसी भी आवाज या शोर से परेशान होना।
वास्तव में, आप और अधिक बन जाएंगे और
आपकी सांस लेने और गिनती पर अधिक ध्यान केंद्रित करें-
और जैसे-जैसे आप इनमें अधिक शामिल होते जाएंगे,
आपके आसपास की आवाजें धीरे-धीरे गायब हो जाएंगी।
जैसे ही आपके शिशु का सिर नीचे आता है
जन्म नलिका में, आपको अधिक इच्छा महसूस होगी
धक्का देने के लिए। मैंने तुम्हें सांस लेना सिखाया है। तुम
कराह सकते हैं और जोर लगा सकते हैं। हर संकुचन होगा।
यह आपके लिए और अधिक प्रयास करने का संकेत हो सकता है। और,
क्योंकि आप पूरी तरह से तनावमुक्त होंगे, इसलिए
प्रत्येक अनुबंध से अधिकतम प्रभाव प्राप्त करें।
आप अपने बाकी के काम को पूरा कर सकते हैं।
बिना किसी परेशानी के लिवरी। याद रखें, यदि आप
यदि बेहोश करने वाले पदार्थ की आवश्यकता हो, तो यह होगा
आपको दिया गया है। और, भले ही यह आवश्यक हो, आप
आपको पता चलेगा कि बच्चा होना एक बेहद रोमांचक अनुभव होगा।

रेटिंग अनुभव, खासकर यदि आप गहराई से
आराम से।

[वास्तविक प्रसव के लिए, रोगी कर सकता है]
दस्ताने की एनेस्थीसिया को पेरिनियम में स्थानांतरित करें
इससे पहले कि इसे "तैयार" या कीटाणुरहित किया जाए। वह है
निर्देश दिया गया:] यह क्षेत्र पूरी तरह से बना रहेगा
सुन्न और अचेत। जैसे ही आप नीचे की ओर दबाते हैं, साथ
हर गहरी सांस के साथ यह क्षेत्र विकसित होता जाएगा।
अधिक से अधिक एनेस्थेटिक। [कोई भी प्रो-
टिप्पणी करके बेहोशी उत्पन्न करें:] जैसे ही मैं सहलाता हूँ
इस हिस्से को उंगलियों से छूने पर यह सुन्न हो जाता है।
और एनेस्थेटिक, पूरी तरह से सुन्न और एनेस्थेटिक-

थेटिक, मानो इस क्षेत्र में इंजेक्शन लगाया गया हो
प्रोकेन [लिडोकेन]। यह बिल्कुल वैसा ही हो जाएगा।
जबड़े सुन्न और सुन्न हो जाते हैं
दंत चिकित्सक ने एक नस को अवरुद्ध कर दिया है। यह क्षेत्र
शरीर एकदम सुन्न, भारी और लकड़ी जैसा हो रहा है।
[कोई व्यक्ति इसके बेहोशीकारी प्रभावों को बढ़ा सकता है]
उपरोक्त विधियों के बाद, योनि को स्टेरलाइज़ करने के बाद-
जब तक रोगी प्रसव के लिए तैयार हो जाती है, तब तक
निम्नलिखित सुझावों के बाद:] मैं अब सभी को फ्रीज कर रहा हूँ
मेरे अंगूठे और तर्जनी के बीच की त्वचा। [कॉन-
इस समय काफी दबाव पड़ता है।] एव-
मैं जहां भी अपने अंगूठे और तर्जनी को छूता हूँ
साथ में, आपको एक सुन्न, भारीपन महसूस होगा,
लकड़ी जैसी सनसनी जो धीरे-धीरे और सुन्न होती जाएगी
हर सांस के साथ। [यह, इसके साथ]
सिर की डिलीवरी से काफी कुछ उत्पन्न होता है
दबाव वाली बेहोशी की मात्रा जो, कुछ मामलों में
जिन मरीजों में दर्द सहने की क्षमता अधिक होती है, उनके लिए यह उपयुक्त नहीं है।
एपिसियोटॉमी करने के लिए पर्याप्त।

अप्रशिक्षित लोगों के साथ सुझाव
प्रसव पीड़ा से गुजर रही मरीज़ें

निकोलस एल. रॉक, एम.डी.,
टी. ई. शिपली और सी. कैंपबेल

न्यू ऑरलियन्स, लुइसियाना

आप असहज और घबराए हुए लग रहे हैं।
आपका श्रम, खासकर जब आपके पास कोई समस्या हो-

कर्षण। देखें कि आप कैसे तनावग्रस्त हो जाते हैं और इनसे लड़ते हैं।
संकुचन? अब मैं आपको दिखाने जा रही हूँ
आप अपने पूरे शरीर को कैसे आराम दे सकते हैं
सही ढंग से सांस लें ताकि आप
अधिक आरामदायक और प्रसव पीड़ा को सहन करने में सक्षम

और शायद आप अपने बच्चे के जन्म तक सो भी सकें।
यह करना बहुत आसान है। आपको बस इतना करना है कि...
सहयोग करें और अपनी निगाहें इस लक्ष्य पर टिकाएं।
प्राप्त करें.... [इस बिंदु पर एक काफी प्रमुख
रोगी की दृष्टि रेखा में स्थित वस्तु थी
इस्तेमाल किया गया।] इस लक्ष्य पर अपनी नज़र रखें और नहीं
चाहे कुछ भी हो जाए, उन्हें दूर मत ले जाओ।
यदि आप ऐसा करते हैं, तो अपनी नज़रें वापस लक्ष्य पर ले आएं।
और आप पाएंगे कि इससे आप काफी अधिक बेहतर बन जाएंगे।
आरामदायक। यह पूरी प्रक्रिया बहुत ही आसान है।
आपकी रोजमर्रा की गतिविधियों की तरह; उदाहरण के लिए-
कृपया, जब आप टीवी देखते हैं और रुचि रखते हैं
कार्यक्रम में लोग आते-जाते रहते हैं और आप
मुझे इनके बारे में जानकारी नहीं है। साथ ही, हो सकता है कि आपको
खाना बनाते समय उंगली कटने का अनुभव हुआ।
और दर्द का एहसास न होता या यह पता न चलता कि दर्द हो रहा था
बाद तक काट दिया गया था। या शायद आप
हो सकता है कि आपने किसी बच्चे को गिरते और खुद को चोट पहुँचाते हुए देखा हो और
रोया लेकिन जब माँ ने उसे गोद में लिया और चूमा
दर्द दूर होते ही, बच्चा रोना बंद कर दिया।
यह मानव शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया है;
यानी, मेरी आवाज़ सुनकर, देखकर
लक्ष्य निर्धारित करना और उन चीजों का अनुभव करने की कोशिश करना जिनके बारे में मैं बताता हूँ।
आप भी, आप अपने पूरे शरीर को आराम दे पाएंगे।
शरीर अधिक आरामदायक हो जाता है, और अंततः-
सहयोगी सो गया।

समयपूर्व प्रसव, गर्भपात और गर्भस्राव

सम्मोहन विश्राम तकनीक
समयपूर्व प्रसव के लिए

हैम ओमर
यरूशलेम, इज़राइल

परिचय

समय से पहले प्रसव शिशु मृत्यु का प्रमुख कारण है।
इससे मृत्यु भी हो सकती है और साथ ही महंगे अस्पताल में भर्ती होने का खर्च भी आता है।

एक नियंत्रण समूह अध्ययन में, ओमर ने दस्तावेजीकरण किया
कि यह सम्मोहन प्रक्रिया इसके साथ संयुक्त है
मानक दवा स्पष्ट रूप से बेहतर थी।
($p < 0.002$) दवाइयाँ प्राप्त करने वाले समूह के लिए
अकेले। उपचार आमतौर पर शुरू किया जाता था
तीन घंटे तक अस्पताल में भर्ती रहना पड़ा और यह अवधि एक महीने तक चली।
तीन घंटे का औसत: डेढ़ घंटा
प्रारंभिक संपर्क, और डेढ़ घंटे और
अगले दिनों के दौरान। प्रत्येक रोगी को भी
मुझे विशेष रूप से रिकॉर्ड की गई एक ऑडियोटेप प्राप्त हुई।
उसे निर्देश दिया गया कि वह इसे दिन में दो बार इस्तेमाल करे। (संपादक)

तकनीक

प्रकृति के बारे में संक्षिप्त शिक्षा के बाद
सम्मोहन के बारे में:] शरीरक्रियात्मक व्याख्या-
सम्मोहन-विश्राम के नैदानिक प्रभावों को इस प्रकार दिया गया था:
निम्नलिखित:

जब आप किसी कार दुर्घटना की कल्पना करते हैं तो आपका शरीर प्रतिक्रिया करता है
डर के लक्षणों के साथ: आपकी धड़कन तेज़ हो जाती है;
मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं; आपका रक्तचाप बढ़ जाता है और इसी तरह
चालू। जब आप किसी आरामदायक स्थिति की कल्पना करते हैं, तो
उदाहरण के लिए, गर्म पानी से स्नान करने से आपका शरीर भी आराम महसूस करता है।
अधिक विशिष्ट छवियों के साथ भी यही बात लागू होती है। जब
कोई कल्पना करता है कि वह आइसक्रीम खा रहा है,
उसके पेट की रक्त वाहिकाएं सिकुड़ती हैं; जब वह
वह कल्पना करता है कि वह एक कप से गर्म चाय पी रहा है, खून
उसके पेट की रक्त वाहिकाएँ फैल जाती हैं। इस प्रकार यह संभव है कि
वांछित तरीके से कई शारीरिक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करना।
इस सम्मोहन-विश्राम अभ्यास का उद्देश्य यह है कि
अपने पूरे शरीर और विशेष रूप से अपने गर्भाशय को आराम दें।

चिकित्सक ने रोगी को बताया कि
सम्मोहन-विश्राम का अर्थ यह नहीं था कि संकुचन-
ये समस्याएं मनोवैज्ञानिक समस्याओं के कारण थीं।
सम्मोहन-विश्राम तकनीक प्रभावित कर सकती है
शारीरिक प्रक्रियाओं के साथ-साथ शारीरिक और शारीरिक क्रियात्मक प्रक्रियाएं
मनोवैज्ञानिक कारण।

यदि कोई अन्य प्रश्न नहीं पूछे गए, तो चिकित्सक-
डॉक्टर ने मरीज से पूछा कि क्या वह तैयार है। यदि हाँ, तो वह
उसे गहरी सांस लेने और अपनी आंखें बंद करने के लिए कहा गया।
आँखें... आगे जो बताया गया है, उसमें चिकित्सीय प्रक्रिया का वर्णन है।
प्रक्रिया का वर्णन (योजनाबद्ध रूप से, जब भी) किया जाता है।
सामान्य सम्मोहन तकनीकों का प्रयोग किया गया; विस्तार से,
जब भी इसके लिए विशेष हस्तक्षेप डिजाइन किए जाते हैं
परियोजना का उपयोग किया गया था)।

विश्राम प्रेरण विधि का प्रयोग किया गया जिसमें
चिकित्सक ने 1 से 20 तक गिनती की।
शरीर के विभिन्न भागों पर निशान लगाना।
10 की गिनती में निम्नलिखित सुझाव थे
दिया गया:

अब मैं अपना हाथ हल्के से तुम्हारे पेट पर रखूंगा, और
मैं आपसे इस भावना पर ध्यान देने का अनुरोध करूंगा।
मेरे हाथ के नीचे जो गर्माहट पैदा होगी। अब,
मेरे हाथ के नीचे इस गर्माहट पर ध्यान दो और
कल्पना कीजिए कि यह धीरे-धीरे आपके गर्भाशय तक पहुँच रहा है।
कल्पना कीजिए कि यह गर्माहट आपके गर्भाशय में फैल रही है,
आपके शरीर के हर कोने और हर कोशिका को मुलायम बनाते हुए

गर्भाशय, धीरे-धीरे सब कुछ शांत कर रहा है, जैसे सूरज
जब आप लेटते हैं तो यह आपकी मांसपेशियों को आराम देता है और उन्हें मुलायम बनाता है।
समुद्र तट। यह शांति हर मिनट के साथ बढ़ती जा सकती है।
जो हर सांस के साथ बीतता जाता है।

इन छवियों को गिनती के रूप में विस्तृत किया गया था।
15 तक प्रगति हुई। इस बिंदु पर, सुझाव
समाधि की अवस्था को गहरा करने के लिए इन्हें बीच-बीच में शामिल किया गया था और
गर्भाशय को शिथिल करने के लिए आगे के सुझाव इस प्रकार थे:
दिया गया:

शायद यह थोड़ा हास्यास्पद है, लेकिन मैं बात कर सकता हूँ
तुम्हारा गर्भाशय, और तुम्हारा गर्भाशय... [यहाँ महिलाओं का]
[नाम डाला गया] मेरी हर बात सुन सकता है। आपका
गर्भ... [महिला का नाम] मुझे और गहराई से सुनती है और
आपके चेतन मन से भी गहरा, आपके
गर्भ... [महिला का नाम] सुनती है और समझती है-
मैं जो कुछ भी कहता हूँ, वह सब सही है और मैं उन बातों का पालन कर सकता हूँ।
जो चीजें मैं तुमसे करने को कह रही हूँ। तुम्हारा गर्भाशय...
[महिला का नाम] इतनी गहराई में आराम कर सकती है, ठीक वैसे ही जैसे इना
गहरी नींद और यह... [महिला का नाम] सुन सकती है
वे केवल मेरी आवाज़ सुन सकते हैं और शायद जानते हों कि कैसे प्रतिक्रिया देनी है।
मेरी हर बात को गहराई से समझो। तुम्हारे गर्भ में पल रहे बच्चे को शायद
धीरे-धीरे अधिक सहज और स्वतंत्र हो जाना; इसमें बहुत कुछ है
अंतरिक्ष में कोई बाधा नहीं है; कोई दबाव नहीं है।
इसके छोटे हाथ इतनी आज़ादी से तैर सकते हैं, और आप इतने
अपने बच्चे के करीब रहें ताकि आपको पता रहे कि आपके साथ जो कुछ भी होता है वह बीत जाता है।
अब आपके बच्चे की बारी है, और आपके बच्चे के साथ क्या होता है
यह आप पर निर्भर करता है। आप बच्चे के इतने करीब हैं कि
आपको बच्चे की स्थिति के बारे में अस्पष्ट सी अनुभूति हो सकती है।
भावनाएँ और संवेदनाएँ। जैसे-जैसे बच्चे का हाथ विकसित होता है
स्वतंत्र और हल्का होने के कारण यह तैरना और हिलना शुरू कर सकता है।
चिकित्सक महिला की कलाई को छूता है और सावधानीपूर्वक
वह इसे उठाता है और इधर-उधर घुमाता है, अपनी हरकतों को उससे मिलाता है।
वह क्या कह रहा है। यदि कैटालेप्सी प्रकट होती है, तो उसकी गहराई
इस प्रकार सम्मोहन की संलिप्तता की जाँच की जा सकती है]। यह हो सकता है
शरीर से और दूर होते जाओ, इसलिए
हल्के से, इतनी आज़ादी से, खुले स्थान से इतना भरा हुआ-
इसके चारों ओर चक्कर लगाने पर, यह स्थिर अवस्था में तैरता रह सकता है।
बिना किसी प्रयास के, और यह धीरे-धीरे नीचे जाकर स्थिर हो सकता है, इसलिए
बहुत ही गहरा, बेहद सुकून देने वाला।

गिनती 20 और एक उंगली तक जारी रही।
अब पूछताछ की प्रक्रिया शुरू हुई:

अब मैं आपसे कुछ सवाल पूछूंगा कि आपका
गर्भावस्था जारी रहेगी। आपको इसका जवाब नहीं पता।
इन सवालों का जवाब आप सचेत रूप से नहीं दे सकते, बल्कि अपने शरीर से पूछें।
आपके भीतर गहराई में, उत्तरों का ज्ञान मौजूद है।
इन सवालों के जवाब आपके भीतर ही मौजूद हैं, क्योंकि

आपका अवचेतन मन हर चीज के बहुत करीब होता है।
आपके शरीर के साथ ऐसा होता है। आप इसका जवाब नहीं देंगे।
आपके भाषण से, आपका शरीर हमें उत्तर दिखाएगा; आपका
उंगलियां हिलेंगी और हमें जवाब देंगी। यह उंगली
[दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली को छुआ गया] इच्छा
यह "हाँ" वाली उंगली हो, और यह उंगली [बायां हाथ]
तर्जनी उंगली "नहीं" का संकेत होगी। मैं 30 तक गिनूंगा, और
आप और भी गहरे डूबते जा सकते हैं, और हर गिनती के साथ
अपनी उंगलियों को धीरे-धीरे हल्का होने दें, मानो वे
वे स्वयं ही उठना चाहते थे [चिकित्सक]
30 तक गिनती गिनते हुए, उंगलियों की गति बढ़ाने के लिए सुझाव दिए।
हल्कापन और प्रतिक्रियाशीलता]। पहला सवाल जो
मैं आपसे यह पूछूंगा कि क्या आपके शरीर के भीतर गहराई में और
ध्यान रहे कि बच्चे के आगे बढ़ने की संभावना है।
आपके गर्भ में, आपके भीतर बढ़ते हुए, कम से कम
गर्भावस्था के नौवें महीने की शुरुआत से लेकर
गर्भावस्था का 37वां सप्ताह? [थोड़ी देर मौन रहता है]
अंतराल।] धीरे-धीरे आपकी उंगलियों को वह एहसास होने लगता है,
और वे हिलने लगते हैं, बिल्कुल सही, उठाने लगते हैं, और भी
और स्पष्ट रूप से, अद्भुत! [38 में से 34 मामलों में एक
दो मामलों में सकारात्मक उत्तर आसानी से प्राप्त हो गया।
नकारात्मक एक, और तीन मामलों में कोई उत्तर नहीं।] अब मैं
एक और सवाल पूछेगा: क्या कोई पठनीयता है?
अपने भीतर गहराई तक जाकर बच्चे को बढ़ने दें
नौवें महीने के मध्य तक, मान लीजिए, अंत तक
38वें सप्ताह का? [थोड़ी देर मौन रहता है।]
जब सकारात्मक उत्तर प्राप्त हुआ तो तीसरा प्रश्न पूछा गया-
पूछा गया था।] अब, शायद वास्तव में एक है
आपके भीतर बच्चे को रहने देने की गहरी तत्परता और
क्या यह नौवें महीने के अंत तक आपके भीतर बढ़ता रहेगा?
[फिर कुछ देर मौन रहता है।]

अब एक और सवाल पूछते हैं: क्या कोई है?
अपने शरीर को ऐसा करने के लिए अपने भीतर गहरी तत्परता प्रदान करें।
क्या आप अपनी गर्भावस्था की सुरक्षा के लिए सब कुछ कर रही हैं? अपने शरीर के लिए।
धीरे से चलना सीखने के लिए, गलती करने से बचने के लिए
अनावश्यक प्रयास, धीरे-धीरे अपनी देखभाल करना।
धीरे से, कोमलता से? [थोड़ा विराम है।]

उंगली से पूछताछ की इस प्रक्रिया के बाद, एक समय
प्रगति की गई:

कृपया कल्पना कीजिए कि समय बीतने लगा है,
कुछ घंटे बीत चुके हैं, और अब आप यहाँ हैं।
प्रसव कक्ष से दूर, महिलाओं का वार्ड, और
आपको अस्पताल में भर्ती होने का अपना अनुभव कुछ इस तरह याद हो सकता है-
जो घटना कुछ समय पहले घटी थी, इसलिए आप
मुझे इसकी आदत हो गई है। सुबह, दोपहर और शाम का लुक।
अस्पताल में आराम करते समय यह काफी हद तक एक जैसा ही है; एक दिन बीत चुका है
समय बीत गया है, और आप अधिक शांत और बेहतर महसूस कर सकते हैं, और
एक और दिन बीत गया। धीरे-धीरे एक हफ्ता बीत गया।
बीत गया, और थोड़ी देर बाद आप घर चले जाते हैं, और हर एक के साथ
एक घंटा बीतता है और हर दिन, आपका बच्चा बड़ा होता जाता है

और भी मजबूत और खूबसूरत। एक और दिन, और एक और दिन।
और कुछ और, और देखिए, एक और सप्ताह बीत गया।

आपके शिशु की त्वचा चिकनी, गुलाबी और रेशम जैसी मुलायम हो जाती है;
एक और हफ्ता बीत जाता है, और उसकी आँखों की रेखा और
उसके होंठ और भी साफ और सुंदर होते जा रहे हैं।
और मजबूत और बड़ा हो जाता है। एक और हफ्ता, और एक
एक और हफ्ता, और बच्चे को अपनी जरूरत के हिसाब से पूरी जगह मिल जाएगी।
और दुनिया की सारी शांति और समय। कहीं न कहीं
नौवें महीने के मध्य में आप पीछे मुड़कर देख सकते हैं-
वार्डों को याद करें और अपनी कल्पना से याद करें कि आप कैसे
आपने उन सभी हफ्तों को कैसे बिताया है, आपने कैसे बिताया है
उस संकट से उबरने में सफलता मिली, कैसे सब कुछ
सब कुछ इतनी सहजता से चलता रहा, तुम्हारा गर्भ कितना शांत हो गया
और आरामदायक, आपको एक अजीब तरह का कैसे मिला
आपके भीतर गहरा धैर्य है, वृक्ष जैसा धैर्य।
अपने फलों को मिठास से भरते हुए, एक धैर्य जो
आपके शरीर और मन को भर देता है। एक शाश्वत अनुभूति।
अपने चारों ओर पर्याप्त जगह होने का एहसास, बिल्कुल वैसे ही जैसे
एक पेड़ जो अपने फलों को पकने, बढ़ने या विकसित होने देता है
इसका पूरा रंग, इसकी मिठास, इसका रस, मानो
आपके पास अपने फल को विकसित होने देने के लिए दुनिया का सारा समय था।
पूरी तरह पकने के लिए। और जब आपका वह दिन आ जाए जब...
प्रसव नौवें महीने के अंत तक होने की संभावना है।
आसान डिलीवरी के लिए सब कुछ तैयार है। यकीनन आप
क्या आप जानते हैं कि कच्चे फल को तोड़ना कितना मुश्किल होता है?
पेड़, हरा फल, फल कितनी हठपूर्वक मना करता है
किसी चीज को उखाड़ने के लिए, उसे कितना खींचना पड़ता है।
जबकि एक पका हुआ फल, जब उसका समय आ जाता है, जब वह
यह पहले से ही सुंदर है, और अपनी मीठी सुगंध से भरपूर है।
इसे हल्का सा खींचने पर ही यह बाहर निकल जाता है।
सही समय पर हुआ। [यदि परिवर्तन हुए हैं-
मॉनिटर पर हमेशा की तरह दिखाई दिया,
चिकित्सक ने मरीज के गर्भाशय की प्रशंसा की।
उपलब्धि।] अब मैं उल्टी गिनती शुरू करने जा रहा हूँ,
30 से 1 तक, और प्रत्येक गिनती के साथ सभी चीजें
मैंने कहा है कि यह धीरे-धीरे आपके दिमाग में बैठ जाएगा, बारिश की तरह।
जो धीरे-धीरे सूखी मिट्टी में समा जाता है।

सम्मोहन मुक्ति प्रक्रिया पीछे की ओर से आगे बढ़ी
गिनती के दौरान, सुझाव दिए गए।
इस आशय से दिया गया कि रोगी होगा
चिकित्सीय संदेशों से प्रभावित होकर भी
जब वह इसके बारे में नहीं सोच रही होती है। उसे बताया गया था कि
इस प्रभाव के कारण वह इधर-उधर घूमती रहेगी
एक सौम्य और आत्मरक्षात्मक तरीके से और वह
ऐसी परिस्थितियों में भी शांत रहने में सक्षम होगा
उन विचारों या घटनाओं के बारे में जो अन्यथा
परेशान करने वाला।

चिकित्सक द्वारा समीक्षा करने के बाद
उसने मरीज की व्यायाम के प्रति प्रतिक्रियाओं को जानने की कोशिश की।
उसके दिमाग को साहचर्यपूर्ण रूप से इसमें शामिल रखें

उसे कुछ चिकित्सीय बातें बताकर सम्मोहन प्रक्रिया को गति प्रदान करना।
कविता संबंधी उपाख्यान। ये उपाख्यान वास्तव में
गर्भावस्था जारी रखने के लिए अप्रत्यक्ष सुझाव-

नैन्सी द्वारा अपनाई गई समान प्रक्रियाओं पर आधारित हैं।
एरिकसन (ज़िग, 1980)। यहाँ दो उदाहरण दिए गए हैं
इस प्रकार के किस्सों में से:

(a) प्राकृतिक वैज्ञानिकों को लंबे समय से पता है कि fe-
कई प्रजातियों के नर प्रभावित करने में सक्षम होते हैं
उनके प्रसव का समय। अफ्रीकी वाइल्डबीस्ट (एक
उदाहरण के लिए, भैंस की कुछ प्रजातियाँ बड़े झुंडों में रहती हैं।
कभी-कभी इसमें सैकड़ों जानवर होते हैं। यह है
एक भटकने वाला जानवर, भटकना उसका एक हिस्सा है
शिकारियों से बचाव के लिए उनका बचाव।

मादा वाइल्डबीस्ट लगभग एक महीने तक गर्मी में रहती हैं
हर साल डेढ़ महीने। यह अवधि आम है।
पूरे झुंड के लिए। गर्भावस्था 11 महीने तक चलती है।
कि बछड़ों को एक दिन के भीतर जन्म दिया जाना चाहिए और
आधा महीना। यहाँ एक समस्या उत्पन्न होती है: क्या
क्या पूरा झुंड हर गाय के बच्चे देने का इंतजार करता है? यह एक
यह एक खतरनाक समाधान है क्योंकि तब झुंड उत्तरदायी होगा।
शिकारियों के लिए। क्या यह संभव है कि गाय
क्या बच्चा झुंड छोड़कर अकेला रह जाएगा?
बेशक, इससे वह और उसका बछड़ा पूरी तरह से अलग-थलग पड़ जाएंगे।
असुरक्षित। प्रकृति द्वारा निकाला गया समाधान
यह समस्या आश्चर्यजनक है। एक ऐसे तरीके से जो सामान्य नहीं है।
यह अच्छी तरह से समझा जाता है कि सभी गायें एक ही प्रकार का दूध देती हैं।
दिन। कुछ ही घंटों में सभी बछड़े
अपने पैरों पर खड़े! शुरुआती लोग... [द]
महिला का नाम डाला गया है] प्रसव स्थगित करें,
जबकि देर से आने वाले जल्दी डिलीवरी करते हैं। यह एक कारण हो सकता है।
यह कहानी केवल जंगली जानवरों के बारे में है, लेकिन सचाई यह है कि
उनकी हार्मोनल प्रक्रियाएं अत्यंत समान प्रतीत होती हैं।
मानव क्षमताओं के समान। एक वाइल्डबीस्ट सब कुछ कर सकता है।
अपने गर्भाशय के साथ, यह बिल्कुल संभव है कि एक महिला
आप भी ऐसा ही करें। बस आपको अभी तक यह पता नहीं है कि आप जानते हैं।
इसे कैसे करना है। आपको बस सचेत रूप से यह नहीं पता कि यह कैसे करना है।
इसका मतलब यह है कि अब आप अपने गर्भाशय को शांत कर रही हैं, आपका
संस्था अपना कार्यक्रम बदल रही है, चीजों को स्थगित कर रही है।
समय को बीतने देना।

(ख) दक्षिण अमेरिका के कुछ क्षेत्रों में कुछ हैं
झींगुरों की ऐसी किस्में जो 13 साल तक जमीन में दबी रहती हैं
लार्वा पृथ्वी के बहुत अंदर रहते हैं। हर 13 साल में वे
वे एक दिन के लिए झींगुर बन जाते हैं और फिर चले जाते हैं।
एक विशाल हनीमून के लिए छेद। उनसे निकलने वाला शोर।
इसे बहुत दूरियों से सुना जा सकता है; पूरा
जंगल इससे भरा पड़ा है। कभी-कभी एक झिंगुर दिखाई देता है।
समय से पहले ही बंद हो गया। कुछ गड़बड़ थी और यह
यह लगभग एक या दो साल पहले ही आ जाता है।
वह बाहर निकलता है और बड़े उत्साह से चहचहाना शुरू कर देता है।
हालांकि, अभी समय उपयुक्त नहीं है, और कोई जवाब नहीं है।
आता है। धीरे-धीरे उसकी चहचहाहट कम होती जाती है।

एएच

क्वेंट. त्ज़िर्र, त्ज़िर्र... त्ज़िर्र... त्ज़िर्र... [में
हिब्रू शब्द त्ज़िर का अर्थ गर्भाशय संकुचन भी होता है।

धीरे-धीरे कमजोर होना, कम होना, लुप्त हो जाना
जब तक कि वह पूरी तरह से गायब न हो जाए।

कुछ किस्सों के बाद, चिकित्सक ने निर्णय लिया
गर्भाशय की स्थितियों के अनुसार यह तय करना होगा कि क्या
एक और सम्मोहन-विश्राम अभ्यास करें। यदि...
ट्रैक्शन गायब हो गए थे, वह एक प्रदर्शन करेगा
अगले दिन भी इसी तरह का अभ्यास करें (बिना)
उंगली से सवाल पूछने वाला हिस्सा) जो वह करेगा
कैसेट पर रिकॉर्ड करें। अगर संकुचन अभी भी थे
वर्तमान में वह दूसरा अभ्यास करेगा
उस स्थान पर। इस प्रकार सभी महिलाओं को प्राप्त हुआ।
कम से कम दो व्यक्तिगत अभ्यास। लगभग आधे
उनमें से दूसरे अभ्यास में प्रारंभिक चरण में थे।
सत्र, और दूसरे आधे हिस्से में यह अगले दिन था
दिन। ये अंतर नहीं पाए गए।
परिणाम से संबंधित।

महिला के अस्पताल में रहने की अवधि समाप्त होने के बाद
(आम तौर पर एक सप्ताह), चिकित्सक ने संपर्क किया
लगभग हर दो सप्ताह में एक बार उसे फोन करके
यह जांच लें कि वह कैसा महसूस कर रही थी और क्या वह
कैसेट सुन रहा हूँ।

तत्काल हस्तक्षेपों का उपयोग
भावनात्मक कारकों को उजागर करने के लिए
गर्भपात पूर्व की स्थितियों में

डेविड बी. चीक, एम.डी.

सांता बारबरा, कैलिफोर्निया

गर्भपात अनुक्रमों के प्रतिगामी अध्ययन में
कुछ साल पहले, मैंने पाया कि आधे से अधिक
महिलाओं को रक्तस्राव और निष्कासन शुरू हो गया
रात के दौरान संकुचन, आमतौर पर के बीच
सुबह एक और चार बजे। अधिकांश
जिन्होंने दिन के दौरान शुरुआत की, उन्होंने खुलासा किया,
आयु प्रतिगमन के दौरान, उनका यह विश्वास कि समर्थक-
सेस की उत्पत्ति वास्तव में परेशान करने वाले सपनों से हुई थी।
गर्भपात से पहले कई रातों तक इसे दोहराया गया।
शन.

सौभाग्य से, विचार अनुक्रम जो सक्षम हैं
गर्भपात का कारण बनने वाले मामले पहली बार में बहुत कम ही होते हैं।
लगभग। ये नींद के बार-बार होने वाले चक्रों में घटित होते हैं।
और लगातार कई रातों की नींद के दौरान। इससे

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 300 पृष्ठों की पुस्तिका

रोगी को यह पहचानने का अवसर देना कि उसकी
मेरी नींद खराब हो गई है और इसकी रिपोर्ट करना जरूरी है।

अपने व्यवहार में आए बदलाव के बारे में डॉक्टर या दाई से बात करें।
प्रारंभिक हस्तक्षेप से सामान्य स्थिति के बिगड़ने को रोका जा सकता है।
गर्भाधान। चिकित्सक को यह जानना चाहिए कि कैसे
पहले टेलीफोन कॉल के दौरान तुरंत कार्रवाई करें
चिंताजनक स्थिति। यदि किसी महिला को पहले भी ऐसी समस्या हो चुकी है तो...
बार-बार गर्भपात होने पर, जांच करवाना कहीं बेहतर है।
रोगी के सामने की भावनात्मक पृष्ठभूमि
गर्भावस्था की शुरुआत होती है।

रक्तस्राव और संकुचन की प्रक्रिया के बावजूद भी-
गर्भाशय के संकुचन को सचेत रूप से महसूस करने से-
शुरू हो जाने के बाद, आमतौर पर इसे उजागर करने का समय होता है।
भावनात्मक कारणों को दूर करने और रोगी को इससे बाहर निकलने में मदद करने के लिए
गर्भपात या बच्चे के जन्म की दिशा में प्रगति-
बेहद कम उम्र का शिशु। लेकिन हस्तक्षेप से फायदा हुआ।
इसे तुरंत शुरू किया जाना चाहिए और इसमें देरी नहीं होनी चाहिए।
मरीज को अस्पताल में भर्ती कराने से।
किसी भी समय, टेलीफोन पर ही इस मामले को निपटाया जा सकता है।
जब रोगी घर पर हो या लंबी दूरी पर हो, तब भी
छुट्टी की यात्रा पर।

सभी गर्भवती महिलाएं, चाहे उनका पिछला रिकॉर्ड कुछ भी हो।
इतिहास को यह पहचानना आना चाहिए कि
उनकी नींद में खलल पड़ा है और उन्हें दिखाया जाना चाहिए कि कैसे
अपनी अचेतन प्रतिक्रियाओं की जाँच करने के लिए
डरावने सपने और गहरी नींद में आने वाले विचार।
उनकी पहली गलती यह होती है कि वे एक
“क्या वहाँ है” इस प्रश्न के प्रति आइडियोमोटर प्रतिक्रिया
क्या इसका कोई भावनात्मक कारण है? यदि उत्तर हाँ है तो...
हाँ, उंगली के इशारे या शरीर की हरकत से।
शेवरुएल पेंडुलम के बारे में वे पूछ सकते हैं, "अब जब मैं
क्या मैं अपने रक्तस्राव (या ऐंठन) को रोक सकती हूँ?
और क्या हम इस गर्भावस्था को जारी रख सकते हैं?

यदि उत्तर से जैविक शुरुआत का संकेत मिलता है
या प्रक्रिया को रोकने में असमर्थता होने पर भी, अभी समय है।
डॉक्टर को फोन करने के लिए या
सम्मोहन करने में सक्षम दाई
टेलीफोन पर, कारण की तलाश में
अनुभव करना, और रोगी को निर्णय लेने की अनुमति देना
उसने अपने बच्चे की खातिर ये सुधार किए।

इस उदाहरण पर विचार करें: एक महिला जिसके पास
मैं आपके कार्यालय में नहीं आया हूँ, लेकिन मुझे यहाँ आने की सलाह दी गई है।
प्रसूति संबंधी देखभाल के लिए आप दोपहर 3 बजे कॉल कर सकते हैं।
रविवार को उसने बताया कि उसकी एक अपॉइंटमेंट है।
अगले हफ्ते लेकिन आज से हल्का रक्तस्राव शुरू हो गया है
सुबह से उसे पेट में ऐंठन हो रही है।
मैंने पहले भी फोन किया था लेकिन वह बात नहीं करना चाहती थी।
आपको परेशान करें। वह बताती है कि उसका आखिरी मासिक धर्म

दस सप्ताह पहले शुरू हुआ था, कि यह एक सुनियोजित योजना है।
वह गर्भवती है लेकिन उसकी पहले पांच संतानें हो चुकी हैं।
नियोजित गर्भधारण के गर्भपात, और वह
उम्मीद है कि वह इसे संभाल पाएगी।
वह 30 साल की है और खुशी से रह रही है।
छह साल से शादीशुदा हैं।

यह एक आपातकालीन स्थिति है और आपको तुरंत कार्रवाई करनी होगी।
अगर आप उसकी मदद करना चाहते हैं तो जल्दी करें। आपको जरूरत है
उसके अतीत के बारे में चिंतित न हों। वह
डरा हुआ है और इसलिए पहले से ही
सम्मोहन की अवस्था। इससे वह प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाती है।
सकारात्मक और आशावादी सुझावों का पुरजोर समर्थन किया गया।
ईमानदारी और अधिकारपूर्वक। हमें उपयोग करना चाहिए
शांतिपूर्ण परिस्थितियों में अनुमतिपूर्वक सम्मोहन।
रुख तो हो सकते हैं, लेकिन आधिकारिक आदेश आवश्यक हैं।
आपातकालीन स्थिति के दौरान आवश्यक।

उसे समझाएं कि आप उसे यह दिखाना सिखाएंगे कि इसे कैसे रोका जाए।
इस प्रक्रिया में आपको यह जानना होगा कि क्या हुआ है।
इस परेशानी की शुरुआत उसी ने की। उससे कहो, "असंयम को..."
अपने मन के चेतन भाग को वापस उस क्षण पर ले जाओ-
मतलब, आप खून बहना शुरू कर रहे हैं। जब आप
अगर वे वहां हैं, तो आपको शरीर में एक झनझनाहट महसूस होगी।
अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली पर। यह याद करने की कोशिश न करें कि क्या हुआ था।
चल रहा है। जब आपको लगे कि ऐसा हो रहा है, तो बस 'अभी' कह दें।
उंगली जहां टिकी हुई है, वहां से उठ रही है।

इस दृष्टिकोण के पीछे दो कारण हैं।
आपके शब्दों से मरीज को यह पता चलता है कि कुछ हो सकता है।
जो कुछ हो चुका है उसे रोकने के लिए अभी तुरंत कदम उठाए जाने चाहिए।
पहले नियमित रूप से खोला जाता था। एक अनुरोध के लिए
उस क्षण तक पहुँचने पर अचेतन हावभाव
रक्तस्राव शुरू होने से उसका ध्यान इस ओर केंद्रित हो जाता है।
उसकी उंगली क्या कर सकती है और उसे कम कर सकती है
उसके गर्भाशय के संकुचनों पर गहन ध्यान दिया गया।
और यह तथ्य कि उसे रक्तस्राव हो रहा है।

उसे ऐसा करने में 30 सेकंड से भी कम समय लग सकता है।
वह कहती है, "अब।" आप शायद ध्यान देंगे कि उसका
आवाज धीमी है, जिससे संकेत मिलता है कि वह फिसल गई है।
गहरी समाधि अवस्था में जाओ। उससे कहो, "मुझे एक गहरी समाधि अवस्था में जाने दो।"
आपके मन में यह विचार आता है कि आपकी असंबद्ध स्थिति क्या है...
चेतना जानती है कि आपका रक्तस्राव शुरू हो गया है।
आप जानते हैं, आपकी हां वाली उंगली फिर उठेगी, और
जब ऐसा हो तो कृपया मुझे बताएं कि आपके मन में क्या विचार आता है।
दिमाग।"

इसके बाद 30 सेकंड का एक और विराम हो सकता है।
उसके जवाब देने से पहले चुप रहो। जब तक वह जवाब न दे, चुप रहो।
कुछ इस तरह: “मैं लुइच के बाद सो गया हूँ। मैं
सपने में देखना कि डॉक्टर कह रहा है कि उसे इसकी ज़रूरत नहीं है
मुझे लगता है कि मैं अपने बच्चे को जन्म दे पाऊंगी क्योंकि

बाकी सब तो मैंने खो दिए हैं। वह कहता है कि हम कोशिश कर सकते हैं।
कुछ हार्मोन लेकर देखते हैं कि उससे मदद मिलती है या नहीं।

आप जवाब देते हैं, "वह तर्जनी उंगली दर्शा सकती है
किसी प्रश्न का उत्तर हां में देना। आपकी मध्य उंगली
दूसरी ओर, इसका अर्थ 'नहीं' भी हो सकता है।
यह तो मानो अनजाने में सिर हिलाने जैसा है।
जब आप किसी से सहमत होते हैं या अपना सिर हिलाते हैं

अगर आप असहमत हैं तो बताएं। मैं जानना चाहता हूं, क्या यह
रक्तस्राव शुरू होने के बाद आने वाला सपना-
में?"

वह जवाब देती है, "मैं अपनी एक उंगली भी नहीं उठाऊंगी।"

“ठीक है। यह एक सपना है और आपका असंयम...”
चेतना जानती है कि सपना ही आपके जीवन का कारण है।
रक्तस्राव। उदासी और भय गर्भाशय को प्रभावित कर सकते हैं।
क्या गर्भावस्था न होने पर भी महिला को रक्तस्राव होता है?
अब आपका अंतर्मन इसे रोकने के लिए तैयार है।
रक्तस्राव होने दें और अपने शिशु को विकसित होने दें।
सामान्यतः?

मरीज को आमतौर पर अपनी हां वाली उंगली मिल जाएगी
इस सवाल के लिए वह प्रयास कर रही है, लेकिन अगर उसे 'नहीं' जवाब मिलता है, या
कोई दूसरी उंगली, जिसका मतलब हो सकता है कि वह ऐसा करती है
अगर वह जवाब नहीं देना चाहती; तो आपको उससे हाँ पूछना होगा।
जब उसे पता चलता है कि उसे ऐसा क्यों महसूस हो रहा है, तो वह उंगली उठाती है।
किसी न किसी तरह से। यह आमतौर पर अपराधबोध या किसी अन्य भावना के कारण होता है।
निराशावादी विश्वास प्रणाली काम कर रही है। सरल पहचान-
यह प्रक्रिया उसे उस कारक को हटाने की अनुमति देती है।

आप फोन कॉल का समापन गहरी आवाज़ के साथ करते हैं-
सुझावों और निर्देशों की श्रृंखला को पूरा करने के लिए
उसके पेट को आराम दें, उसकी चिड़चिड़ाहट को रोकें
गर्भाशय में प्रवेश करें और लगभग 10 मिनट के लिए सो जाएं।
फोन रखने के बाद, आप उससे वापस कॉल करने के लिए कहते हैं।
एक घंटे में रिपोर्ट के साथ। इससे ज्यादा कुछ मत कहो।
रक्तस्राव के बारे में। बस उससे कहो कि वह एक मिनट में आपको कॉल करे।
घंटा। डॉक्टरों द्वारा अक्सर इस्तेमाल किया जाने वाला कथन यह है,
अगर आपका रक्तस्राव जारी रहता है तो मुझे फोन करें या
हालात और बिगड़ जाते हैं।" इस तरह के बयान की व्याख्या इस प्रकार की जाती है:
यानी डॉक्टर को उम्मीद है कि उसे रक्तस्राव होगा, और
वह ऐसा करेगी। उसने पहले पांच बार ऐसा किया है।
वह कितनी अच्छी तरह से रक्तस्राव कर सकती है और गर्भपात करा सकती है, इसकी कई गुना संभावना है।

आप समझाएं कि इसका मतलब यह नहीं है कि उसके पास है
दोबारा गर्भपात होने की संभावना रहती है। 30% मामलों में रक्तस्राव होता है।
गर्भवती महिलाओं को अपने जीवनकाल के दौरान किसी समय
गर्भावस्था से इसका कोई लेना-देना नहीं है।
जब तक वे डर न जाएं तब तक वे सूंघते नहीं हैं।

यह प्रस्तुति आसानी से समझ में आ जाएगी।
भयभीत रोगी। एक तरीके का बयान
अचेतन जानकारी का संचार करना
साथ ही रोगी को अप्रत्यक्ष रूप से यह बताना कि इस खोज से

कारण का पता चलने पर समस्या का समाधान संभव हो सकेगा।
इससे उसका पूरा ध्यान भटक जाता है।
अधिक गंभीर रक्तस्राव और गर्भाशय में ऐंठन के कारण...
वह इसे रोकने के लिए क्या कर सकती है, इसका रचनात्मक क्षेत्र।
परेशानी को भूलकर गर्भावस्था को आगे बढ़ाएं।

प्रश्न और अवचेतन समीक्षा
महत्वपूर्ण घटनाओं के कारण रोगी की स्थिति और बिगड़ गई है।
इस विचार से दूर कि वह इसे खो सकती है
गर्भावस्था।

एक अद्भुत सुरक्षात्मक कार्रवाई होती है
सम्मोहन की अवस्था में प्रवेश करने का गुण
संकट। रक्त जमाव तंत्र सामान्य स्थिति में लौट आते हैं।
सामान्य संतुलन और सभी वानस्पतिक व्यवहार
सुधार हुआ है। आदेश देने की कोई आवश्यकता नहीं है।
रक्तस्राव बंद हो जाए या गर्भाशय शांत रहे,
लेकिन इससे मरीज को बेहतर उपयोग करने में मदद मिलती है
जब आप पुनः दिखाते हैं तो ये सुरक्षात्मक कार्य
इस घटना के प्रति सम्मान व्यक्त करते हुए उन्होंने कहा: "अब यह
यह कुछ ऐसा है जिसका आपने सपना देखा था। क्या आप सहमत होंगे?
कि इस सपने को खतरा पैदा करने की जरूरत नहीं है
आपके बच्चे के जीवन का, और आपको यह अधिकार है कि आप
आपका रक्तस्राव बंद हो जाए और आप अपनी गर्भावस्था को आगे बढ़ा सकें।
नैन्सी?

आघात का उपचार
संभावित गर्भपात
हेलेन एच. वॉटकिंस, एम.ए.

मिसौला, मोंटाना

संकेत और रूपरेखा

यह तकनीक नवगर्भवती महिलाओं के लिए है।
वे महिलाएं जो किसी निर्णय को लेकर संघर्ष कर रही हैं
गर्भपात कराने या न कराने के संबंध में।

पहला सत्र। इसके फायदे, नुकसान और तथ्यों पर चर्चा करें।
डेटा, भावनाएँ, परिणाम, दृष्टिकोण और व्यवहार-
प्रिय।

दूसरा सत्र। रोगी की भावनाओं का पता लगाएं।
और सम्मोहन के माध्यम से मनोवृत्तियों में परिवर्तन।

तीसरा सत्र। सम्मोहन क्रिया के बाद, मैं
उसे भ्रूण की कल्पना करने के लिए कहें और उससे बात करें।
भ्रूण चुपचाप, अपने अंदर के संघर्ष को व्यक्त कर रहा है।

गर्भावस्था। फिर प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करें, चाहे वह
यह एक भावना है, कुछ सुना हुआ है, या कुछ और है।
देखा गया। रोगी घर पर इस प्रक्रिया को दोहराता है।
आमतौर पर वह बस अपनी आंखें बंद करके, सांस लेकर ऐसा करती थी।
वह आराम की अवस्था में प्रवेश करती है और अपना ध्यान अपने पेट पर केंद्रित करती है।
और धीरे से उसके पेट को सहलाते हुए।

लगातार सत्र। यदि रोगी निर्णय लेता है तो

गर्भपात करवाना और डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लेना
फिर बनाया (पहले मेरे ऑफिस में और फिर घर पर)
मैं उसे चुपचाप भ्रूण से बात करने और समझाने के लिए कहती हूँ।
वह इसे जन्म क्यों नहीं दे सकती और अपनी बात व्यक्त करना
भ्रूण के प्रति भावनाएँ। यदि महिला को ऐसा महसूस होता है
भ्रूण से सहमति की प्रतिक्रिया, फिर मैं
उसे कल्पना करने की प्रक्रिया शुरू करने के लिए कहें।
भ्रूण का किसी भी तरह से उसके शरीर से बाहर निकलना
यदि रोगी को कोई प्रतिक्रिया नहीं मिलती है, तो वह
यह तय करता है कि विज़ुअलाइज़ेशन कब होगा
गर्भपात उचित है। कभी-कभी
आगामी सर्जिकल प्रक्रिया उसे दबाव में डालती है
समय; कभी-कभी वह बस उपयुक्तता को महसूस कर लेती है-
निजी समय।

यह आश्चर्यजनक है कि कितनी बार प्रतिक्रिया सामने आती है-
आ रही है। मैंने मरीज को खुद आने दिया।
व्याख्या। चाहे कुछ भी हो जाए, शारीरिक-
वास्तव में, रोगी को इसमें भावनात्मक राहत मिलती है।
प्रक्रिया, और भावनात्मक मुक्ति के साथ आती है
अपराधबोध में कमी।

कभी-कभी स्वतः गर्भपात हो जाता है।
जो महिलाएं इसका अनुभव करती हैं, वे इस तरह प्रतिक्रिया करती हैं।
किसी अन्य ऊर्जा प्रणाली के प्रति विस्मय, सम्मान और
गर्भ द्वारा अपने जीवन को समाप्त करने की सहमति में प्रेम की भावना निहित है।
अस्तित्व। यह एक गहन अनुभव है।

शायद ये महिलाएं इस दुख का अनुभव करती हैं।
भ्रूण के नुकसान से पहले सिंड्रोम, ताकि
जब गर्भपात हो जाता है तो पूरा अनुभव
समाप्त हो गया है। कई लोगों को आत्म-बोध की गहरी अनुभूति होती है।
जीवन के प्रति और भी गहरा सम्मान, आगे की ओर देखते हुए
भविष्य में गर्भावस्था, जब समय अधिक उपयुक्त हो
उचित। ऐसा लगता है मानो कोई शक्ति उनकी अपनी सीमाओं से परे हो।
समझ उनके दुख को समझती है, उनके
दुःख और उनकी हताशा। इसके बजाय-
संभावित त्रासदी में, यह प्रक्रिया उपचार का माध्यम बन जाती है।
उनके जीवन में अनुभव।

अति उल्टी, गर्भावस्था और अन्य विविध विषय
स्त्रीरोग संबंधी विकार

सम्मोहन हस्तक्षेप के साथ
हाइपरमेसिस ग्रेविडेरम

राल्फ वी. ऑगस्ट, एम.डी.

परिचय

दिवंगत डॉ. ऑगस्ट ने समूह प्रशिक्षण का उपयोग किया था।
प्रसूति रोगियों और उनके समूहों में शामिल थे
अनुभवी और नए दोनों प्रकार के सम्मोहन विषयों पर प्रयोग किया जाता है।

उनका मानना था कि अनुभवी उप-शिक्षाविदों को देखकर...
जो लोग सम्मोहन में जल्दी प्रवेश कर गए और
शुरुआती लोगों ने आसानी से स्व-सम्मोहन सीख लिया।
जल्दी से। उसने सीखा कि सम्मोहन के बाद
निरंतर आराम के लिए सुझाव, "बिल्कुल वैसे ही
"आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं," यह हाइपरमेसिस को नियंत्रित करेगा।
दो से दस दिनों तक, और कभी-कभी स्थायी रूप से।
निम्नलिखित सुझाव उन सुझावों के अनुरूप हैं जो दिए गए हैं।

प्रशिक्षण समूह के सामने से शुरुआत तक
वह व्यक्ति जो इससे भी पीड़ित था
हाइपरमेसिस ग्रेविडेरम। (संपादक)

सुझाव

आप बस अपना ध्यान मेरी आवाज़ पर केंद्रित करें।
जैसे-जैसे मैं आपसे बात करता हूँ, जैसे-जैसे मैं सुझाव देता हूँ,
यह आपके लिए फायदेमंद होगा। और जैसे ही आप प्रत्येक की गिनती करते हैं
सांस लेते हुए, आप पाएंगे कि हर गहरी सांस के साथ, आप
और अधिक विश्राम करो... और अधिक... और अब
आप अपना ध्यान केंद्रित करने के लिए तैयार हो सकते हैं
अपने दिल को देखो, और ध्यान दो कि हर दिल के साथ कैसे
धड़कन, आप खुद को आराम महसूस कर सकते हैं... गहरी-
अह...और गहरा...और गहरा। ताकि आप कर सकें
हर धड़कन पर ध्यान केंद्रित रखें, प्रत्येक धड़कन का उपयोग करते हुए
एक जो आपको और गहराई तक जाने में मदद करेगा... और भी गहराई तक।
और अब तक आपने शायद गौर किया होगा कि आपका दिल
धड़कनें धीमी, अधिक आरामदायक और अधिक सुकून देने वाली लगती हैं।

आराम से, अधिक सहज। जब तक आप जारी रखते हैं
आराम करते हुए, नींद बढ़ती जा रही है... और नींद बढ़ती जा रही है। और
अब तक आप शायद उस चीज़ के लिए तैयार हो चुके होंगे जो
गेल, तुम सबसे महत्वपूर्ण हो। हर कोई
इसके अलावा और भी लोग इस बात से अवगत हैं... क्योंकि अब तक आप
आप अपना ध्यान अपने पेट पर केंद्रित कर सकते हैं।
ध्यान दें कि आपका पेट गर्म और आरामदायक महसूस हो रहा है।
एकदम आराम से। इतना अच्छा लगता है कि ऐसा लगता है जैसे आप...
जो चाहो खाओ और पियो... और मैं
जानो कि तुम कर सकते हो। अब बहुत अच्छा लग रहा है... बहुत अच्छा लग रहा है।
काफी समय से ऐसा महसूस नहीं हुआ था, उससे बेहतर। और
कुछ महिलाओं को इस समय इस बात की जानकारी हो सकती है।
बच्चे की हलचल हो या न हो, यह इस बात पर निर्भर करता है कि क्या
बच्चा जो कर रहा है, आप उसे देखेंगे।
गेल, आपके पेट और आंत में बस ऐसा महसूस हो रहा है
अच्छा... और बस इतना ही, क्योंकि यह बहुत ही अच्छा है।
गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में। और आपको इसका एहसास होगा।
अब, यह बहुत अच्छा लगता है कि आप अपनी अनदेखी कर सकते हैं
पेट और उदर दोनों एक साथ। आपको नहीं।
अब उन पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है क्योंकि
आप जानते हैं कि अब वे अच्छा महसूस कर रहे हैं, और आप कर सकते हैं
उन्हें अच्छा महसूस कराते रहें, जैसा कि मुझे पता है
आप ऐसा करना चाहते हैं, और अब आप ऐसा कर सकते हैं और करेंगे भी...

आप अपनी इच्छानुसार आराम से रह सकते हैं।
इच्छा।

और अब तक आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आपका
मन बादलों पर तैर रहा है। बहता हुआ...
आराम से... अपने माथे को ठंडा रखते हुए, ताकि
आप नीचे दी गई सभी चीजों को अनदेखा कर सकते हैं।
और किसी चीज पर ध्यान देने की जरूरत नहीं है
अब आपका शरीर... बस अपना मन शांत रखें।
बादलों को देखो, और महसूस करो कि यह कितना अच्छा लगता है।
आप जब चाहें ऐसा कर सकते हैं।
गेल, आपको बस आराम से बैठना है।
आराम से कुर्सी पर बैठें और खुद से कहें,
"गेल, सो जाओ।" और इस कमरे में मौजूद हर महिला।
वह जानती है कि उसे बस खुद को संबोधित करने की जरूरत है।
अपने दिए गए नाम से... जब वह ऐसा करती है, तो बस
नींद शब्द का प्रयोग करके, वह पूरी तरह से आराम कर सकती है।
वह जानती है कि यह नींद सम्मोहनकारी है।
नींद; जिसमें आप उतने ही सचेत होते हैं जितने आप
आप अपने आस-पास की चीजों का हिस्सा बनना चाहते हैं, और आप
आप हर चीज को जितना चाहें उतना अनदेखा कर सकते हैं।
आपके बारे में एक और बात; जिसके बारे में आप जानते हैं कि
जब भी आप चाहें, आपको बस इतना करना है कि
तीन तक गिनो, अच्छा महसूस करो, और तुम चौड़े हो जाओगे
जाग जाओ। और तुम जब चाहो तब जाग सकते हो।
और अच्छा महसूस करते रहें। यह भी याद रखें,

क्यूजे

गेल, अभ्यास से ही निपुणता आती है, और आप कर सकती हैं।
इसका अभ्यास प्रतिदिन, जितनी बार हो सके उतनी बार करें।
आप अपना दिन जैसा चाहें वैसा बिताएं। और बेशक, गेल, आप भी।
आप अपनी अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए भी स्वागत है।
हर हफ्ते हमारे समूह के साथ; और जब आपके पास
अगर आपका वजन दोबारा बढ़ने लगे, तो आप जा सकते हैं
आपकी नियमित मुलाकातें, जो उस समय होंगी
आपकी नियमित प्रसूति जांच के दौरान, क्योंकि यह
कुछ समय तक महीने में एक बार, संभवतः तब तक
लगभग आठवें महीने में... और बेशक
आज 18 दिसंबर है। इसलिए आप सभी
अब आपको इस बात का एहसास हो गया है कि आप कितना सहज महसूस कर रहे हैं, और
आप सभी जानते हैं कि यह कितना आसान है
अपनी मदद खुद करें। हमेशा याद रखें कि सम्मोहन
यह कभी भी जे का काम नहीं होता। यह कभी भी किसी और का काम नहीं होता।
या कोई अन्य डॉक्टर करता है। महत्वपूर्ण यह है कि आप क्या करते हैं।
मायने रखता है। इस तस्वीर में मेरी भूमिका यह है कि मैं
एक शिक्षक आपको यह तरीका सिखाएगा।

इससे आपको अपनी मदद खुद करने में मदद मिलेगी; और इससे,
बेशक, आपकी मदद करना मेरे लिए खुशी की बात होगी।
आप स्वयं ही ले लीजिए; और जब भी आप चाहें, आप
तीन तक गिनें, अच्छा महसूस करें और पूरी तरह से जागृत हो जाएं।

अति उल्टी पर नियंत्रण

लैरी गोल्डमैन, एम.डी.
फोर्ट मायर्स, फ़्लोरिडा

प्रेरण-पूर्व चर्चा

1. गलत धारणाओं पर नियमित चर्चा
सम्मोहन।

2. अवचेतन मन की शक्ति पर चर्चा
शरीर की सभी प्रणालियों को नियंत्रित करता है, जैसे कि श्वसन।
हृदय गति, हृदय गति, भागने या लड़ने की प्रतिक्रियाएँ,
और पाचन क्रिया।

3. पाचन तंत्र की शारीरिक क्रिया विज्ञान पर चर्चा
पथ, अर्थात्, पेरिस्टाल्टिक गति, गैस्ट्रिक खाली होना,
निगलना, आदि।

4. उल्टी नियंत्रण केंद्र पर चर्चा
दिमाग।

5. पोषण और उसके प्रभाव पर चर्चा
गर्भावस्था।

6. मरीज से पता करें कि उसे क्या सबसे ज्यादा पसंद है।
खाना, जिस तरह से वह पसंद करती है, उसी तरह से तैयार किया जाता है, और
जहां उसे इसे खाना पसंद है।

समाधि की अवस्था में सुझाव

1. आपकी सामान्य पेरिस्टाल्टिक गति
आंत और ग्रासनली भोजन को नीचे की ओर ले जाती हैं।
पेट में, फिर अंदर और उसके माध्यम से
आंत पोषक तत्वों के अवशोषण के लिए जिम्मेदार होती है।

2. अवचेतन मन दिशा को नियंत्रित करता है-
पेरिस्टालसिस का कार्य। अवचेतन मन
वह जानता है कि भोजन को किस मार्ग से गुजरना चाहिए।

3. अवचेतन मन भी जानता है कि कैसे
उचित विकास के लिए पोषण महत्वपूर्ण है।
और आपके बच्चे का विकास।

4. अवचेतन मन को भी यह बात पता है।
कई बार उल्टी केंद्र
मस्तिष्क के उस हिस्से को उत्तेजित करने की आवश्यकता है, यानी
खाद्य विषाक्तता या आंतों के फ्लू का मामला,
और यह स्वचालित रूप से होता है। लेकिन एक दौरान
सामान्य शारीरिक अवस्था, जैसे गर्भावस्था, यह
जानता है कि इस केंद्र को समर्थन देना चाहिए-
दबाना, क्योंकि उल्टी और मतली होती है
अच्छे पोषण के लिए प्रतिकूल।
जिसे अवचेतन मन महत्वपूर्ण मानता है

सामान्य गर्भावस्था के परिणाम तक।

5. गर्भावस्था के दौरान कुछ समय ऐसे भी आ सकते हैं जब
जब अवचेतन मन को लगता है कि कोई
मतली की आवश्यकता है, लेकिन ये समय ऐसा ही रहेगा
अल्पकालिक, 30 सेकंड या उससे कम समय तक चलने वाला, और
इससे आपके खाने की क्षमता पर कोई असर नहीं पड़ेगा।
अपने भोजन को सामान्य रूप से पचाएं और अवशोषित करें।
लाभदायक फैशन, जो आपको और आपके परिवार को आश्वस्त करता है।
गर्भावस्था के दौरान शिशु को उचित पोषण मिलना चाहिए।
नैन्सी।

6. आपका अवचेतन मन जानता है कि आपका
गर्भावस्था एक सामान्य शारीरिक अवस्था है और
इसे किसी चीज की आवश्यकता नहीं है और न ही भविष्य में होगी।
उल्टी करना।

7. आपका अवचेतन मन जानता है कि अच्छा
सामान्य विकास के लिए पोषण आवश्यक है।
आपकी गर्भावस्था के बारे में, और यह सुनिश्चित करने के लिए काम करेंगे कि
आपको इसकी जानकारी।

8. अब, मैं चाहूंगा कि आप कल्पना करें, बहुत
स्पष्ट रूप से, आपका पसंदीदा भोजन, जैसा कि तैयार किया गया है
आपको यह पसंद आएगा। और इस खाने के साथ खुद को देखिए।
एक आरामदायक वातावरण में, जहाँ आप सहज महसूस करते हैं
आरामदायक, सुरक्षित और निश्चिंत। जब आप
कृपया भोजन को स्पष्ट रूप से देख और सूंघ सकते हैं।
मुझे संकेत दें।

9. अब, अपना पसंदीदा भोजन खाना शुरू करें।
आश्चर्य है कि इसका स्वाद कितना अच्छा होगा, और यह कितनी आसानी से बन जाता है।

यह आपके शिथिल पेट में चला जाता है।
और इससे मतली या शौच की इच्छा नहीं होती है।
उल्टी।

10. खाने और पचाने में मिलने वाली संतुष्टि का अनुभव करें।
अपना पसंदीदा भोजन बनाएं, और जानें कि आप
आपके सामान्य रूप से स्वस्थ शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करना
विकासशील शिशु – ऐसा पोषण जो संभव नहीं है
इसे आईवी फीडिंग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

11. अब, अपनी गति से अपना भोजन समाप्त करें।
और देखें कि मतली या मतली का कोई लक्षण नहीं है।
उल्टी। एक बार जब आप अपना काम पूरा कर लें
कृपया मुझे संकेत दें, भोजन उपलब्ध है।

12. अब, मैं चाहता हूँ कि आप बनना शुरू करें
अधिक जागृत और सजग, बहुत आत्मविश्वास महसूस कर रहा हूँ।
भोजन खाने और पचाने की आपकी क्षमता में कमी
बिना किसी खास मतली के और बिना
उल्टी आना, यह जानते हुए कि आप बेहोश हैं
आपका मन आपको उल्टी करने नहीं देगा, क्योंकि
उल्टी करने से आपको और आपके बच्चे दोनों को नुकसान होता है।
आवश्यक पोषण का।

13. जैसे ही आप जागृत और सचेत अवस्था में लौटते हैं,

आपको खाने का बेसब्री से इंतजार रहेगा और आप इसका आनंद उठा सकेंगे।
अपने भोजन का आनंद लें।

हाइपरमेसिस के लिए सुझाव
विलियम टी. हेरॉन, पीएच.डी.

परिचय

दिवंगत डॉ. हेरॉन, मिल्टन के साथ काम कर रहे थे।
डॉ. अब्रामसन ने निम्नलिखित सुझाव विकसित किए-
उन्होंने "मॉर्निंग सिकनेस" के लिए सुझाव दिए। उन्होंने प्रशिक्षण दिया।
मरीजों को एक समूह में रखा गया था, लेकिन ये सुझाव
यह दवा केवल हाइपरमेसिस से पीड़ित लोगों को ही दी जाती है।
(संपादक)

सुझाव

अब, श्रीमती सी., आप आराम से सो रही हैं।
और आराम महसूस करें। कभी-कभी थोड़ी मतली भी हो सकती है।
और आप इस कठिनाई से बचना चाहेंगे। चलिए
हमें यह बताना है कि आपकी शारीरिक क्रिया किसी तरह की समस्या से जूझ रही है।
तनाव क्योंकि यह वास्तव में दो की देखभाल कर रहा है
लोग—आप और बच्चा। इससे वृद्धि हुई।
तनाव के कारण कभी-कभी मतली हो सकती है। अब,
इसके बाद अगर आपको मतली महसूस हो, तो आप

पूरी तरह से गुजर जाना... आपको अब कुछ भी महसूस नहीं होता
आपको बिल्कुल भी बीमार महसूस नहीं हो रहा है। आपका पेट बिल्कुल ठीक है।
हर तरह से सुंदर और आरामदायक।

और कुछ ही क्षणों में... जब मैं गिनती करूँगा
सात तक... तुम अपनी आँखें खोलोगे, और
फिर से पूरी तरह जाग गया। तुम जागोगे... के साथ
आपका पेट पूरी तरह से आरामदायक है...
बिना किसी भी प्रकार की बीमारी या बेचैनी के।
आराम... और आपको यह मिलेगा... जब
आप हर सुबह जागते हैं... आप नहीं
जरा सी भी बीमारी का लक्षण महसूस हो तो...
आपका पेट बिल्कुल सामान्य रहेगा...
बिना किसी भी प्रकार की थोड़ी सी भी असुविधा के।
और, इन सभी उपचारों के साथ...
यह परेशानी दूर होने वाली है... और भी बहुत कुछ।
और अधिक तेजी से... और अधिक पूर्ण रूप से।

मनोवैज्ञानिक सुझावों के साथ
अमेनोरिया

विलियम एस. क्रोगर, एम.डी.

पाम स्प्रिंग्स, कैलिफोर्निया

पूर्वाभ्यास

हालांकि यह विधि हमेशा कारगर नहीं होती,
लेखक ने कई मौकों पर नाटकीयता का प्रयोग किया है-
सम्मोहन द्वारा मासिक धर्म प्रेरित किया गया...
प्रत्यक्ष संकेत से रक्तस्राव शायद ही कभी शुरू हो पाता है।
बल्कि, तकनीक यह है कि पूछा जाए
निम्नलिखित प्रश्न: "क्या आपके स्तन गर्म हो जाते हैं?"
और प्रसव से ठीक पहले भारीपन महसूस होना
क्या आपको पीरियड्स हो रहे हैं? क्या आपको ऐसा लग रहा है कि आप अपने बिस्तर से कूद जाएं?
क्या इस समय त्वचा में कोई दर्द है?
क्या प्रवाह की शुरुआत के साथ? यदि हां, तो यह कहाँ है? तो
आपको पीठ में दर्द है, या पीठ में दबाव महसूस हो रहा है।
श्रोणि क्षेत्र में? क्या कोई अन्य लक्षण हैं?
क्या टॉम्स का संबंध मासिक धर्म की शुरुआत से है?

यदि उपरोक्त प्रश्नों के उत्तर दिए जाते हैं
सम्मोहित रोगी की ओर लौटते हुए, एक व्यक्ति के पास एक
मासिक धर्म को पुनः शुरू करने की उत्कृष्ट संभावना है।
इस प्रकार की संवेदी-कल्पना संबंधी कंडीशनिंग।
प्रयुक्त मौखिक अभिव्यक्ति इस प्रकार है: “लगभग 2 में
कुछ हफ्तों में, आपको यह सबसे अधिक लाभदायक लगेगा
उन सभी संवेदनाओं को महसूस करें जिन्हें आप पहले महसूस नहीं करते थे।
आपके मासिक धर्म से संबंधित और उससे जुड़ा हुआ। सोचो

ठीक उसी जगह पर जहां आपको असुविधा हो रही है
और दबाव। शायद आप कल्पना भी कर सकते हैं।
आपको ठीक पहले कितनी घबराहट और चिड़चिड़ाहट महसूस हुई थी
आपका प्रवाह।" [इस तकनीक में, एक "ड्राई रन" या
मासिक धर्म की शुरुआत का पूर्वाभ्यास
ऑटोहिप्नोसिस उचित प्रतिक्रिया को सुदृढ़ करने में मदद करता है।
सम्मोहन के बाद के सुझाव।

आयु प्रतिगमन। एक अन्य तकनीक का उपयोग करना है।
सम्मोहन द्वारा आयु प्रतिगमन। रोगी को पुनः-
वह अपने आखिरी मासिक धर्म के बारे में बताने लगी और उसे याद करने के लिए कहा।
इससे जुड़ी विशिष्ट संवेदनाएँ; यदि वह
अपनी इच्छा अनुसार, वह अनुमानित तिथि चुन सकती है।
मासिक धर्म की शुरुआत के लिए। सुझाव-
निर्णय आत्मविश्वास के साथ लिए जाने चाहिए।
हालांकि, चिकित्सक को उसे कभी भी नहीं लेना चाहिए-
यह गारंटी देकर कि
मासिक धर्म एक निश्चित तिथि पर होगा। बल्कि, वह
वे अपनी बात की शुरुआत यह कहकर कर सकते हैं, "यदि आप
अपने साथ जुड़ी संवेदनाओं को महसूस करने में सक्षम होना
इस अवधि में, आपके सफल होने की अच्छी संभावना है।
अवधि। या, शायद, आप सोचने लगें
चाहे यह तारीख से एक या दो दिन पहले हो
आपने चुना है, या शायद पीरियड किसी और दिन आएगा।
एक सप्ताह बाद।"

ल्यूकोरिया के साथ सुझाव
एफ. एच. लेकी, एम.डी.

संकेत और
मतभेद

ल्यूकोरिया, एक प्रकार का गैर-रक्तयुक्त योनि स्राव।
कुछ मामलों में सम्मोहन दवाओं के प्रति प्रतिक्रियाशील हो सकता है
सुझाव। हालाँकि, वर्तमान में हमारे पास पुनः- की कमी है।
इसके लिए साक्ष्य खोजें। इसलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है।
स्त्री रोग संबंधी जांच करवाना महत्वपूर्ण है।
क्रोनिक सर्वाइकल इंफ्लेमेशन जैसे कारणों को खारिज करें।
घाव, कटाव, जननांग संक्रमण, ट्यूमर, फिस्टुला-
लास, और एस्ट्रोजन की कमी। (संपादक)

सुझाव

गहरी नींद में—खुश—शांत—आत्मविश्वासी—
आराम से। गर्भाशय ग्रीवा में छोटे-छोटे

ऐसी ग्रंथियां जो एक चिकना, पारदर्शी स्राव उत्पन्न करती हैं-
यह सामान्य और स्वस्थ है। लेकिन विभिन्न
उत्साह, चिंता, भय जैसी भावनाएँ
इन छोटी ग्रंथियों को अधिक सक्रिय बनाएं ताकि वे
अधिक स्राव उत्पन्न करना; यह अतिरिक्त स्राव
यह स्राव के रूप में दिखाई देने लगता है। आप जानते हैं।
कि आपकी जांच हो चुकी है और
सब कुछ सामान्य पाया गया; विशेषकर आपका गर्भाशय।
आपके अंडाशय और गुदा मार्ग सामान्य हैं।
क्योंकि आप चिंतित, परेशान और तनावग्रस्त हैं,
आपके गर्भाशय के गर्दन में छोटी ग्रंथियां होती हैं
अधिक स्राव उत्पन्न करना। अब आप सीख सकते हैं
अपने मन को शांत करने और अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए।
तनाव से खुद को मुक्त करने के लिए; ऐसा करने से,
गर्भाशय ग्रीवा में स्थित छोटी ग्रंथियाँ काम करती हैं

सामान्य रूप से और आपका स्राव साफ हो जाता है। आपको अच्छा महसूस होता है।
बेहतर, अधिक से अधिक आत्मविश्वासी, और निरंतर-
अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें। आप सभी चुनौतियों का सामना करने में सक्षम हैं।
अपनी समस्याओं और चिंताओं को शांतिपूर्वक और विश्वास के साथ साझा करें।
स्पष्ट रूप से। चार तक गिनते हुए, धीरे-धीरे और
जब आप उत्साहित महसूस करें तो आत्मविश्वास से खुद से कहें।
और तनावग्रस्त होने पर, आप शांत और तनावमुक्त हो जाते हैं, और
आपके सारे डर और चिंताएं आपसे दूर हो जाएंगी।
अब आप यौन संबंध के लिए आराम कर सकते हैं।
अपने पति के साथ, और अब से आप
पूर्ण, सामान्य यौन संबंध बनाने और उसका आनंद लेने में सक्षम होना
उसके साथ संभोग, बिना किसी दर्द या पीड़ा के
असुविधा, और आप आराम प्राप्त करने में सक्षम हैं-

पूर्ण संतुष्टि और राहत। आपकी छुट्टी
अब रास्ता साफ हो गया है।

एसएल 10

भावनात्मक सम्मोहन
और मनोरोग संबंधी विकार

परिचय

यह अध्याय तीन भागों में विभाजित है। पहला भाग निम्नलिखित से मिलकर बना है:
सुझावात्मक तकनीकें जिनका उपयोग विभिन्न प्रकार की भावनात्मक स्थितियों में किया जा सकता है
विकारों। कुछ योगदान "प्रतीकात्मक कल्पना तकनीकों" का मॉडल प्रस्तुत करते हैं।

जो अपराधबोध, क्रोध जैसी समस्याओं से निपटने में मददगार हो सकता है।

अवसाद, भय, संदेह और चिंताएँ। इस खंड में दो और बातें भी शामिल हैं।
आत्म-अंतर्दृष्टि को बढ़ावा देने के लिए अंतर्दृष्टि-उन्मुख योगदान। स्टैंटन प्रदर्शन-
यह दर्शाता है कि निर्देशित कल्पना तकनीकें आत्म-समझ को कैसे सुगम बना सकती हैं।
ब्रेस्लर का आंतरिक सलाहकार तकनीक का मॉडल दर्शाता है कि यह विधि कैसे काम करती है।
इसका उपयोग आत्म-अन्वेषण के साथ-साथ लक्षणों से राहत के लिए भी किया जा सकता है। ब्राउन और
फ्रॉम का योगदान दर्शाता है कि सुझावों का उपयोग किस प्रकार किया जा सकता है
भावनात्मक रूप से कम अभिव्यक्त करने वाले पीए रोगियों में भावात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ाना। “दो
इस खंड में लाक्षणिक हस्तक्षेप भी शामिल हैं।

अध्याय के दूसरे भाग में सम्मोहनकारी सुझावों के मॉडल प्रस्तुत किए गए हैं जो संभवतः
बॉर्डरलाइन, सिज़ोफ्रेनिया जैसे गंभीर रूप से विक्षिप्त रोगियों के लिए उपयोगी हो सकता है।
फ्रेनिक, बाइपोलर, आत्मघाती और भावनात्मक रूप से अस्थिर रोगी। अंतिम खंड
इस अध्याय का भाग आघातजन्य तनाव के बाद सम्मोहन चिकित्सा हस्तक्षेपों पर केंद्रित है।
विकार और बहु व्यक्तित्व विकार वाले रोगी।

प्रतीकात्मक बिम्ब तकनीकें: संकेत और
मतभेद

सम्मोहन चिकित्सा तकनीकों की एक श्रेणी है जिसे मैं इस प्रकार संदर्भित करता हूँ:
“प्रतीकात्मक बिम्ब” तकनीकें। ऐसा प्रतीत होता है कि सम्मोहन की अवस्था अनुमति देती है
हमारी "सामान्यीकृत वास्तविकता अभिविन्यास" का निलंबन ताकि कल्पना
इन तकनीकों का उपयोग विचारों और भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रभावित करने के लिए किया जा सकता है।
ये उन व्यक्तियों के साथ सबसे अधिक प्रभावी प्रतीत होते हैं जो दृश्य और दोनों के प्रति संवेदनशील होते हैं।
द्वितीयक रूप से, गतिज कल्पना।

\
\

इस प्रकार, सम्मोहन में, ऐसी कल्पनात्मक अनुभूतियाँ जो अन्यथा प्रतीत हो सकती हैं
सतही और मूर्खतापूर्ण बातें अक्सर शक्तिशाली चिकित्सीय परिवर्तन ला सकती हैं। वाटकिन का
(1980) मौन एब्रीएक्शन प्रक्रिया (अध्याय 16 देखें), जिसमें एक रोगी
वह आक्रोश और क्रोध को सुरक्षित रूप से व्यक्त करने के लिए एक बड़े पत्थर को तोड़ने की कल्पना करता है।
यह इस श्रेणी की तकनीकों का एक उदाहरण है। एक अन्य चिकित्सकीय रूप से उपयोगी तकनीक भी इसी श्रेणी में आती है।
विधि लाल गुब्बारा तकनीक है (वाल्च, 1976)। कुछ प्रतीकात्मक कल्पना
डॉ. हैरी स्टैंटन द्वारा विकसित तकनीकें इसमें पाई जा सकती हैं।
इस पुस्तक में अहम्-मजबूती, चिंता और नींद संबंधी विकारों से संबंधित अनुभाग शामिल हैं।
यौन संबंधी अध्याय में हैमंड की मास्टर कंट्रोल रूम तकनीक
दुष्क्रियाएं प्रतीकात्मक बिम्ब प्रक्रिया का एक और उदाहरण है।

ये विधियाँ विशेष रूप से समस्याग्रस्त भावनाओं को कम करने के लिए उपयुक्त हैं।
जैसे क्रोध, आक्रोश, अपराधबोध, विकृत ईर्ष्या, बाध्यकारी लालसा
(उदाहरण के लिए, शराब, ड्रग्स, सिगरेट के लिए), और जुनूनी चिंताएँ। निर्देशित
स्टैंटन की सुगमता प्रदान करने की विधियों द्वारा प्रदर्शित कल्पना तकनीकें
आत्म-समझ का उपयोग आत्म-अन्वेषण और आत्म-सुधार के लिए भी किया जा सकता है।
अंतर्दृष्टि का। हालाँकि, भावनात्मक विकारों के साथ काम करना अक्सर बहुत मुश्किल होता है।
उन्हें दूर करने का सुझाव देने या उनके गायब होने की कल्पना करने जितना आसान नहीं है।
चिकित्सकों को सावधानीपूर्वक आकलन और रोगी के इतिहास को जानने की सलाह दी जाती है।
सम्मोहन या किसी अन्य चिकित्सीय तकनीक का उपयोग करने से पहले। इसके अलावा,
सम्मोहन का प्रशिक्षण स्वयं मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार के लिए अपर्याप्त तैयारी है।
आपको किसी ऐसी स्थिति के इलाज के लिए सम्मोहन का उपयोग नहीं करना चाहिए जिसके बारे में आप पूरी तरह से आश्वस्त नहीं हैं।
उन्हें अन्य, गैर-सम्मोहन विधियों से उपचार करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है।

भावनात्मक विकारों से पीड़ित रोगियों के साथ काम करने वाले चिकित्सकों को कई मामलों में यह पता चलेगा कि
वह अन्वेषण (उदाहरण के लिए, आइडियोमोटर सिग्नलिंग या हिप्नोप्रोजेक्टिव के माध्यम से)
अंतर्निहित गतिशीलता और प्रतिक्रियात्मक कार्य की तकनीकों का अध्ययन करना महत्वपूर्ण हो सकता है।
प्रारंभिक कदम जो प्रभावशीलता और स्थायी लाभों को बढ़ाएंगे
इन विधियों में से। तकनीक का चयन (हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए तैयार) होगा।
निर्भर करता है: (1) भावनात्मक समस्याओं की सीमा पर
दीर्घकालिक बनाम हालिया और सीमित दायरे वाला; (2) डिग्री
(3) वे विशिष्ट ऐतिहासिक घटनाएँ और कारक जो इसमें शामिल प्रतीत होते हैं; (3) सीमा
जिसके प्रारंभिक इतिहास और आकलन से द्वितीयक लाभों का संकेत मिलता है।
और अनुकूली कार्य भावनात्मक विकार में शामिल हो सकते हैं; और (4)
मरीज की प्रारंभिक अपेक्षाएँ। जब मरीजों की अपेक्षाएँ होती हैं
अतीत की घटनाओं के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने या उनसे निपटने (एब्रीएक्शन) में सहायता करना।
और जब समस्याएं उत्पत्ति में अधिक व्यापक, दीर्घकालिक और इससे जुड़ी हुई प्रतीत होती हैं
आंतरिक गतिशीलता और अनुकूली कार्य, अधिक खोजपूर्ण सम्मोहन
शुरुआत में तकनीकें उपयुक्त प्रतीत होती हैं। अंतर्दृष्टि-उन्मुख सम्मोहन चिकित्सा हो सकती है।
कभी-कभी इसमें समय लग सकता है, लेकिन अन्य मामलों में केवल एक, दो या तीन दिन लग सकते हैं।
सत्रों के बाद, प्रतीकात्मक कल्पना तकनीकें बहुत शक्तिशाली साबित हो सकती हैं।
और सहायक।

गंभीर रूप से विक्षिप्त रोगियों के साथ सम्मोहन

स्कैग्नेली (1976) ने चिकित्सकों के लिए तीन विशेष समस्याओं और चुनौतियों का उल्लेख किया।
सिज़ोफ्रेनिया के रोगियों पर सम्मोहन का प्रयोग:

1. नियंत्रण की समस्या जिसमें ये मरीज़ अत्यधिक चिंतित हैं
नियंत्रण बनाए रखने और नियंत्रण खोने के भय के साथ। यह भय हो सकता है

रोगी को आंखें खुली रखने की अनुमति देकर, इस बात पर जोर देते हुए स्थिति को नियंत्रित किया गया। आत्म-नियंत्रण के लिए स्व-सम्मोहन, और अनुमेय सम्मोहन शैली का उपयोग करना।

2. रोगी और चिकित्सक के बीच निकटता का भय, जिसके कारण यह आवश्यक हो जाता है चिकित्सक रोगी को अधिकतम स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता प्रदान करते हैं। इसमें चिकित्सक और सम्मोहन को अस्वीकार करने की स्वतंत्रता भी शामिल है।

3. नकारात्मक आत्म-अवधारणा को छोड़कर अधिक सकारात्मक आत्म-अवधारणा अपनाने का भय, जो इससे अहंकार को मजबूत करने वाली तकनीकों के प्रति प्रतिरोध उत्पन्न हो सकता है।

इन अनूठी चुनौतियों के बावजूद, विकासात्मक कमियों वाले मरीज़ों को सम्मोहन की सहायता से इलाज किया जा सकता है। शरीर का आकार लगातार बढ़ता जा रहा है। गंभीर रूप से विक्षिप्त रोगियों के साथ सम्मोहन के उपयोग पर साहित्य में यह पाया गया है कि इन लेखों का सर्वेक्षण करना इस परिचय के दायरे से बाहर है। हालाँकि, इस उपचार क्षेत्र की समीक्षाएँ मुर्रे-जॉब्सिस (1984) में पाई जा सकती हैं। ब्राउन और फ्रॉम (1986), बेकर (1983ए, 1983बी, 1983सी), और कोपलैंड (1986)। इसके अतिरिक्त, इस खंड में हॉज का योगदान एक व्यावहारिक दृष्टिकोण प्रदान करता है। मनोविकार से ग्रस्त रोगियों के उपचार में सम्मोहन के उपयोग के विषय पर नैदानिक अवलोकन।

आघातजन्य तनाव विकार और बहु व्यक्तित्व विकार

इन वर्षों में कई तरह की प्रकाशित रचनाएँ सामने आई हैं। आघातजन्य प्रभावों के मनोचिकित्सीय उपचार से संबंधित। तनाव। प्रथम विश्व युद्ध के बाद, सम्मोहन और प्रतिक्रियात्मक चिकित्सा का प्रचलन बढ़ा। "शेल शॉक" से पीड़ित सैनिकों के पुनर्वास के लिए लोकप्रिय (शोरवॉन और सार्जेंट, 1947)। इसी प्रकार, द्वितीय विश्व युद्ध में हुई दर्दनाक घटनाओं का प्रभाव। "युद्ध मनोविकृति" के उपचार पर विभिन्न प्रकाशनों को प्रोत्साहित किया। (ग्रिंकर और स्पीगल, 1943, 1945; कार्डिनर और स्पीगल, 1947; सार्जेंट और स्लेटर, 1941; वाटकिंस, 1949), जैसा कि युद्ध के मनोवैज्ञानिक पीड़ितों ने भी किया था। वियतनाम (फिगली, 1978; वैन डेर कोल्क; 1984)। हमारा समाज भी विकसित हुआ है। समय बीतने के साथ हिंसा बढ़ती जा रही है। हिंसक अपराध और बलात्कार की घटनाएं भी बढ़ रही हैं। वृद्धि हुई है, और अब हम इसे पहचानने, इस पर विश्वास करने और अधिक करने लगे हैं। अनाचार और बचपन के यौन शोषण का सटीक निदान (कोर्टोइस, 1988; रसेल, 1986)। इन घटनाओं ने हमें और अधिक गहराई से सराहना करने के लिए प्रेरित किया है। आघातजन्य तनाव विकारों के उपचार की आवश्यकता, चाहे वे किसी भी कारण से उत्पन्न हों युद्ध, बाल शोषण, वैवाहिक दुर्व्यवहार, पंथ दुर्व्यवहार, आतंकवादी कार्रवाई या प्रकृति की आपदाएँ। ऐसा कोई चिकित्सक शायद ही होगा जिसे इन आपदाओं का सामना न करना पड़ा हो। किसी प्रकार के आघात के शिकार।

पीटीएसडी पर शुरुआती शोध के बाद से ही सम्मोहन एक प्रमुख उपचार पद्धति के रूप में उभर कर सामने आया है। उपचार संबंधी साहित्य में इसे अक्सर एक ऐसी पद्धति के रूप में वर्णित किया जाता है जो अक्सर परिणाम उत्पन्न करती है। लाभकारी परिणाम। दिलचस्प बात यह है कि जैसे-जैसे शोध आगे बढ़ा है, हमें यह पता चला है कि... पता चला कि बचपन के आघात और बचपन में दी गई सजा की गंभीरता ये दोनों ही बहु व्यक्तित्व विकार (एक प्रकार का उत्तर-आघातजन्य विकार) से संबंधित हैं। तनाव विकार) (ब्लिस, 1980; कून्स, 1980) और उच्च सम्मोहन क्षमता (हिलगार्ड, 1970; नॉलिस, 1969; नैश, लिन, और गिवेंस, 1984)। प्रदान करना इन अध्ययनों के समर्थन में, कूपर और लंदन (1976) ने पाया कि उच्च सम्मोहनीयता वाले विषयों के माता-पिता ने स्वयं को अधिक सख्त और कम सम्मोहनीयता वाले विषयों के माता-पिता की तुलना में अधिक अधीर।

इस प्रकार ऐसा प्रतीत होता है कि आघात, विशेषकर प्रारंभिक बचपन का आघात, प्रोत्साहन देता है-
उम्र बढ़ने के साथ-साथ वियोगात्मक प्रक्रियाओं का उपयोग बढ़ जाता है, जिससे अक्सर पीड़ित उच्च स्तर की समस्याओं से ग्रस्त रह जाते हैं।
सम्मोहन प्रतिभा और क्षमता। यह आगे इस बात का संकेत देने वाला प्रमाण प्रदान करता है कि
पीटीएसडी के इलाज में सम्मोहन अक्सर एक प्रभावी उपचार पद्धति हो सकती है, और
विशेष रूप से बहु व्यक्तित्व विकार के उपचार में—सबसे
पीटीएसडी का गंभीर रूप।

इस अध्याय के उत्तरार्ध में दिए गए चयन आपको सबसे पहले यह जानकारी प्रदान करेंगे कि...
उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव जिनका उपयोग आघातजन्य तनाव के शिकार लोगों के साथ किया जा सकता है।
एमपीडी रोगियों की तुलना में। हर्बर्ट का योगदान उपयोग के लिए सुझाव प्रस्तुत करता है।
आपातकालीन कक्ष में हमले के पीड़ितों और एबर्ट की सामग्री के साथ
बलात्कार पीड़ितों पर केंद्रित। दर्दनाक सपनों को फिर से परिभाषित करने के लिए सुझाव।
मटर और हेवेन्स के मॉडल द्वारा पीटीएसडी के एक सामान्य लक्षण को दर्शाया गया है।
दुर्व्यवहार के शिकार वयस्क पीड़ितों के साथ एक हस्तक्षेप। डी द्वारा एक अनूठा योगदान।
रियोस और फ्रीडमैन आपको स्पेनिश भाषा के लिए सुझाव प्रदान करते हैं।
पीटीएसडी पीड़ितों के लिए सुझावों का अंग्रेजी अनुवाद भी शामिल है।

इस अध्याय का अंतिम भाग उन सुझावों पर केंद्रित है जो हो सकते हैं
एमपीडी रोगियों के लिए उपयोगी। क्रुफ्ट ने संलयन अनुष्ठानों के लिए मॉडल तैयार किए और सुझाव दिए।
उन उपायों से जो उस उथल-पुथल और उदासी को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं जो अक्सर मौजूद होती है
एमपीडी रोगियों का उपचार चल रहा है। टोरेम बताते हैं कि कैसे अहंकार को मजबूत करने से
सुझावों को इस आबादी के लिए अनुकूलित किया जा सकता है, और प्राइस अपने तर्क को प्रदर्शित करते हैं।
एमपीडी रोगियों के साथ अन्वेषण के लिए दृष्टिकोण। अंत में, मैंने कुछ जानकारी प्रदान की है।
कुछ चुनिंदा परिस्थितियों में मेरे द्वारा उपयोग किए जाने वाले रूपकों के संक्षिप्त उदाहरण।
बहु व्यक्तित्व वाले रोगियों के लिए। उपयोग के व्यवस्थित, गहन अध्ययन के लिए
एमपीडी के साथ सम्मोहन के लिए, आपको निम्नलिखित स्रोतों का संदर्भ लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है:
ब्रौन, 1984ए, 1984बी; क्रुफ़्ट, 1982, 1983, 1985, 1986; पुत्नाम, 1989;
पुटनाम, गुरॉफ, सिल्बरमैन, बारबन और पोस्ट, 1986।

भावनात्मक विकारों में सुझावात्मक तकनीकें

सम्मोहन चिकित्सा तकनीक अपराधबोध को कम करने के लिए: क्षमा का द्वार

हेलेन एच. वॉटकिंस, एम.ए.

मिसौला, मोंटाना

मैं रोगी को सम्मोहित करता हूँ, और चलने के माध्यम से सम्मोहन की प्रक्रिया को और गहरा करता हूँ।
नीचे सीढ़ियों से उतरें, और फिर निम्नलिखित सुझाव दें: “में
हमारे सामने एक गलियारा है जिसके अंत में...
क्षमा का द्वार। हालाँकि, इससे पहले कि आप
क्षमा के द्वार तक पहुँच सकते हैं, वहाँ हो सकता है
आपको शायद अन्य दरवाजों से भी गुजरना पड़े।
गलियारे के दोनों ओर देखें और मुझे बताएं कि क्या
क्या आपको कोई दरवाजे दिखाई दे रहे हैं?

यदि रोगी को दोनों ओर दरवाजे दिखाई देते हैं
गलियारे में, मैंने पूछा, "आप किस दरवाजे की ओर जाना चाहते हैं?"

पहले कौन चलेगा?” मरीज के जवाब देने के बाद, हम चलने लगते हैं।
मैं दरवाजे तक जाता हूँ और मरीज से वर्णन करने के लिए कहता हूँ।
दरवाजा। फिर मैं पूछता हूँ, "क्या आपने कभी यह दरवाजा देखा है?"
इससे पहले?” उत्तर रोगी को एक संभावित समाधान प्रदान करता है।
कहां जाना है, इस पर ध्यान केंद्रित करते हुए। मैं आगे कहता हूं, "क्या आप
जब हम दरवाजे पर खड़े हों तो दरवाजा खोल दें
अंदर देखो, और मुझे बताओ कि तुम्हें क्या दिखाई देता है?” इस पर
इस बिंदु पर, रोगी पर्यवेक्षक बन जाता है और
वह व्यक्ति जो कुछ भी देखता है उसे वस्तु के रूप में अनुभव करता है।
कमरा। अगर मरीज कमरे में आता है
और यदि वह दृश्य में भाग लेता है, तो घटना
विषय के रूप में अनुभव किया गया। प्रवेश करने का उद्देश्य
यह कमरा किसी अनुभव को सुलझाने के लिए है, कुछ
अतीत से परे संबंध जिसमें शामिल है
अपराधबोध। इसलिए, एक भावनात्मक प्रतिक्रिया हो सकती है।
शामिल रहें। मैं एक सहायक मार्गदर्शक हूं, लेकिन बाध्यकारी नहीं।
सक्रिय भागीदार। जब भी रोगी को ऐसा महसूस हो

काम खत्म हो गया, हम दरवाजा बंद करके अगले दरवाजे पर चलते हैं।
एक।

जब आगे कोई दरवाजा दिखाई नहीं देगा, तब हम
क्षमा के द्वार की ओर चलो, और मैं कहता हूँ,
हम अब क्षमा के द्वार पर हैं। जैसा कि मैं
दरवाजा खोलो, इस जगह के बीचोंबीच चलो
मैं बंद दरवाजे के पास अंदर ही रहूंगा। अगर आप
अगर आपकी इच्छा हो, तो मुझे बता देना कि क्या होता है। मैं कोई नहीं हूँ।
अब मैं मार्गदर्शक नहीं रहा; मैं केवल एक मौन श्रोता हूँ।
इस तरह, रोगी क्षमा में भागीदार हो सकता है।
मेरे साथ, लेकिन मैं क्षमा करने वाला नहीं हूँ। रोगी
वह व्यक्ति स्वयं को क्षमा करना सीख जाता है।
इस तकनीक में कई सत्र लग सकते हैं।

कचरा फेंकना

एच. ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

धोने वाले कपड़े

कल्पना कीजिए कि आप अपने कपड़े धोने के कमरे में जा रहे हैं,
सिंक को पानी से भरना, एक गुप्त द्वार खोलना
अपने दिमाग से अवांछित कचरा बाहर निकालो
जैसे कि भय, संदेह, चिंता और अपराधबोध, और
इसे पानी में "डालने" से, जो बन जाता है
ऐसा करने पर यह और भी काला होता जाता है। अंत में,
कल्पना कीजिए कि आप प्लग निकाल रहे हैं और उसे छोड़ रहे हैं-
स्याही जैसे काले पानी को सिंक में बहते हुए गायब होते हुए देखना।

कल्पना कीजिए कि आप दसवीं मंजिल पर हैं।
अपार्टमेंट बिल्डिंग में लिफ्ट का इंतजार कर रहा हूँ।
जब यह आ जाए, तो आप अंदर प्रवेश करें और उसकी ओर मुड़ें।
दरवाजा। दरवाजे के दाहिनी ओर एक
ऊर्ध्वाधर संकेतक जो मंजिल संख्या दर्शाता है।
इस समय, अंक 10 प्रकाशित है।
लिफ्ट धीरे-धीरे, सुचारू रूप से नीचे उतरने लगती है-
आराम से, सहजता से। जैसे ही यह नौवीं मंजिल पर पहुँचता है,
नंबर 9 रोशन है, लेकिन लिफ्ट
यह सिलसिला सुचारू रूप से और बिना किसी रुकावट के जारी रहता है।
यह सिर्फ आपका है; यह लेने के लिए नहीं रुकेगा।
कोई और नहीं। संख्याएँ बारी-बारी से प्रकाशित होती हैं।
जैसे-जैसे आप हर मंजिल पर पहुंचते हैं, आपको आराम का एहसास होता है-
जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, आराम और सुविधा बढ़ती जाती है।

जमीन के स्तर के और करीब। जब आप
जब आप जमीनी स्तर पर पहुंचते हैं तो आपको बहुत ही सहज महसूस होता है।
आसान है, फिर भी आप और भी गहराई में जा सकते हैं, क्योंकि
संकेतक के अनुसार, तीन तहखाने के स्तर शेष हैं।
B1, B2 और B3। जैसे ही लिफ्ट इनमें से प्रत्येक से गुजरती है
इन मंजिलों को आप और भी अधिक छोड़ सकते हैं, इसलिए
जब आप बेसमेंट लेवल 3 पर पहुँचते हैं, और
दरवाजे खुलते हैं, आपको एक अद्भुत अनुभूति होती है
सहजता और आराम का।

इस अवस्था में, आप लिफ्ट से बाहर निकल जाते हैं और,
गलियारे को पार करते हुए, एक कमरे का दरवाजा खोलें
जिसमें आप प्रवेश करते हैं। यह खूबसूरती से सुसज्जित है।
कमरे में गहरे रंग का कालीन और शानदार पर्दे लगे हुए हैं।
इस कमरे में एक बड़ी पत्थर की चिमनी है जिसमें आग जलती है।
जल रहा है। शायद आप लपटों को चाटते हुए देख सकते हैं।
लकड़ियों के आसपास, चटकने और फुफकारने की आवाज़ सुनें, गंध महसूस करें
धुएं को महसूस करें और उस अद्भुत गर्माहट का अनुभव करें।
आपके शरीर की हर कोशिका में समाहित हो रहा है।

ऐसी चीजें जिन्हें आप अपने जीवन में रखना नहीं चाहते,
जैसे कि भय, संदेह, चिंता, शत्रुता, आदि।
भावनाओं और अपराधबोध को इस प्रकार पड़ा हुआ माना जा सकता है।
एक छोटी तालिका, जो लेखा-जोखा के रूप में हो।
भुगतान कर दिया गया है। अब इसकी कोई आवश्यकता नहीं है।
इन निपटाए गए खातों को अपने पास रखें, आप ऐसा कर सकते हैं
उन्हें उठाओ और आग में डाल दो, एक-एक करके
एक समय में, उन्हें राहत का अहसास होता है।
राख में परिवर्तित हो गया।

नकारात्मकता से सुरक्षा
को प्रभावित

कल्पना कीजिए कि आप एक खूबसूरत पोशाक पहन रही हैं।
सुनहरा हेलमेट और विज़र को बंद करना। इसके भीतर
हेलमेट पहनने से आप नकारात्मक प्रभावों से सुरक्षित रहेंगे।
दूसरों के विचार। उनके हानिकारक सुझाव,

इस सुरक्षा को भेदना असंभव है, बस
बिना किसी नुकसान के वापस उछलकर दूर जा गिरे।

लाल गुब्बारे की तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.

साल्ट लेक सिटी, यूटा

परिचय एवं संकेत

यह प्रतीकात्मक बिम्ब तकनीक, अनुकूलित
वाल्च (1976) के सुझावों से, विशेष रूप से-

समस्याग्रस्त भावनात्मक स्थिति को कम करने में विशेष रूप से सहायक हो सकता है।
क्रोध, नाराजगी और अपराधबोध जैसी भावनाएँ भी
लालसा के रूप में। यह मुख्य रूप से इसके साथ प्रभावी होगा।
जो मरीज़ दृश्य और दोनों के प्रति प्रतिक्रियाशील हैं
गतिज कल्पना। निम्नलिखित मौखिक अभिव्यक्ति-
ये चित्र दर्शाते हैं कि मैं इस तकनीक का उपयोग कैसे करता हूँ।

उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव

मैं चाहता हूं कि आप कल्पना करें कि आप चल रहे हैं
एक खूबसूरत पहाड़ी परिवेश में एक पगडंडी के किनारे।
और चलते समय, अपने आराम को अंदर आने दें।
जैसे-जैसे आप गहराई में डूबते जाते हैं, सिलवटें बढ़ती जाती हैं।
समाधि। और मैं वास्तव में सभी के बारे में निश्चित रूप से नहीं जान सकता।
जिन चीजों पर आप ध्यान देंगे। शायद आप उनमें भाग लेंगे-
विशेष रूप से रंगों के विपरीत रंगों का आनंद लेते हैं, या
सामने दिख रहे ऊंचे पेड़ों से सावधान रहें।
नीला आकाश, शांतिपूर्वक बहते हुए, मुलायम
बादल। मुझे आश्चर्य है कि क्या आप आस-पास के बादलों को देख पाएंगे।
पहाड़ की ढलान, दिलचस्प पैटर्न के साथ
चट्टानें और पेड़।

बहुत से लोग प्रकृति की आवाज़ों का आनंद लेते हैं, जैसे
पेड़ों में हवा की आवाज़, या पास की किसी चीज़ की आवाज़
धारा, या पक्षियों के चहचहाने की आवाज़। [विराम] शायद
आपको अपने शरीर पर सूरज की गर्मी का एहसास होगा।
त्वचा, या आपके द्वारा स्पर्श की जाने वाली वस्तुओं की बनावट
चलते समय, बस थोड़ा समय निकालकर आसपास की चीजों पर ध्यान दें।
जैसे-जैसे आप गहराई में उतरते जाते हैं, आपको जिन चीजों में रुचि होती है, और
समाधि की गहरी अवस्था में। [विराम]

और मैं चाहूंगा कि आप कल्पना करें कि आप कार में हैं-
अपनी पीठ पर एक भारी बैग लादकर देखें। उसका वजन महसूस करें।
और इसका बोझ, और कल्पना कीजिए कि आप
चलते-चलते बोझ और भी भारी होता जा रहा है।
चरण। वह पैक कुछ वस्तुओं से भरा हुआ है।
प्रकार, ऐसी वस्तुएँ जिनमें समाहित हों और जिनमें समाहित हो

आपके सभी अतिरिक्त बोझ के साथ (उदाहरण के लिए,
(उदाहरण के लिए, आपके तलाक के बारे में) गुस्सा, अपराधबोध।

और अब रास्ता ऊपर की ओर, ऊपर की ओर जाने लगता है
एक हल्की पहाड़ी। और समूह को भी ऐसा ही महसूस हो रहा है।
अधिक भारी। लेकिन आपको लगता है कि थोड़ी दूरी पर
आगे बढ़ने पर आप पहाड़ी की चोटी पर पहुंच जाएंगे।
जैसे ही आप शिखर पर पहुँचते हैं, रास्ता एक अलग ही दिशा में जाता है।
सुंदर हरी घास से भरा विशाल, खुला मैदान।
और जंगली फूल। और आप बाहर निकल सकते हैं।
घास के मैदान की सुंदरता को निहारते हुए।

घास के मैदान में आपको एक बड़ा जानवर भी दिखाई देगा,
रंगीन, हीलियम या गर्म हवा का गुब्बारा, साथ में

नीचे एक गोंडोला है, और इसे बांधकर स्थिर कर दिया गया है।
बड़ी रस्सियों से नीचे उतारो। उसके पास जाओ, और
गोंडोला के अंदर आपको एक बड़ी टोकरी दिखाई देगी।
या किसी प्रकार का पात्र, जिसे आप
ताला खोलें, और जो अंदर से खाली है।

अब, भारी बैकपैक उतारें और नीचे गिरा दें।
इसे ज़मीन पर रख दो। क्या तुम इसे ढोते-ढोते थक गए हो?
आपके जीवन में उन भारी बोझों के बारे में।
उन भावनाओं को, जिन्हें आप इतने समय से अपने भीतर दबाए हुए हैं
लंबा? [विराम] क्या आप इससे छुटकारा पाने के लिए तैयार हैं?
वो पुरानी, अप्रचलित भावनाएँ? [विराम] अच्छा।
फिर, थोड़ी देर में, मैं आपसे पूछने जा रहा हूँ कि
उस पैकेट को खोलो, और उसके अंदर तुम्हें कुछ मिलेगा
वस्तुओं या पात्रों का प्रकार, जो रहे हैं
उन सभी अतिवादी भावनाओं से ओतप्रोत

(जैसे, अपराधबोध, क्रोध), जो आपको परेशान कर रहे हैं

नीचे। पैकेट खोलें और देखें कि किस तरह का है।
आपको जो वस्तुएं मिलती हैं, जिनमें वह सब कुछ शामिल होता है (उदाहरण के लिए,
क्रोध)। वे क्या हैं? [विराम]। =.

ठीक है। अब, मैं चाहता हूँ कि आप उन वस्तुओं को लें-
वस्तुओं को धीरे-धीरे, एक-एक करके उठाएँ और उन्हें फेंक दें
गोंडोला में वह बड़ी टोकरी। और मुझे लगता है
आपको यह जानकर खुशी होगी कि
आप जो भी वस्तु फेंकते हैं, उससे जुड़ी भावनाएं
कम हो सकता है। और वह होगा
कितनी राहत मिली! ऐसा लग रहा है जैसे आप टोकरी भर रहे हों।
उन सभी भावनाओं के साथ। मानो तुम
अपने आप को उन सभी अत्यधिक भावनाओं से मुक्त करना-
शांति और सुकून की बढ़ती अनुभूति के साथ,
हर वस्तु के साथ राहत और स्वतंत्रता में वृद्धि
जिसे आप गोंडोला में रखी उस टोकरी में फेंकते हैं।
और जब तक आप सब कुछ फेंक चुके होंगे
मुझे लगता है कि आप उन वस्तुओं को देखकर आश्चर्यचकित रह जाएंगे-
प्रशंसा की, या शायद बस आनंद लिया, कितना स्वतंत्र, कितना
आप अपने भीतर शांति का अनुभव कर सकते हैं।

अब आगे बढ़ो, और वस्तुओं को बाहर निकालो।

पैकेट उठाओ और उन्हें एक-एक करके फेंकना शुरू करो।
समय, उस टोकरी में। और आप आनंद ले सकते हैं
उन भावनाओं से छुटकारा पाना। जब आप
आखिरी वस्तु को उस टोकरी में फेंक दिया, ताकि
टोकरी उन सभी अतिरिक्त वस्तुओं से भरी हुई है।
अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए, अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली को उस पर रखें।
मुझे संकेत देने के लिए हाथ ऊपर उठाना।

[सिग्नल के बाद:] अच्छा। अब बंद करो और कुंडी लगाओ।
टोकरी का ढक्कन। और आप इसे खोल सकते हैं।
उन रस्सियों का इस्तेमाल करें या एक बड़ा चाकू या कुल्हाड़ी लें जिसका आप इस्तेमाल करेंगे।
आस-पास जमीन पर पड़ी उन रस्सियों को काटें।
[विराम] और जैसे ही आप उस गुब्बारे को छोड़ते हैं, आप...

आरामदायक घास पर आराम से लेट जाओ और इसे देखो
टोकरी को अपने साथ लेकर आकाश में ऊपर तैरने लगा।
और उन सभी अतिवादी भावनाओं

जो आप पर बोझ बने हुए हैं। और हर कदम के साथ-
गुब्बारे की गति और आकाश में उसकी उड़ान।
आप राहत की बढ़ती हुई अनुभूति का अनुभव कर सकते हैं, और
राहत। उन भावनाओं से मुक्ति, ताकि वे अब और न रहें।
अब आपके विचारों को प्रभावित करने की आवश्यकता नहीं है, या
मनोदशा, क्रियाएँ। उन भावनाओं से मुक्त। देखो।
जैसे-जैसे हवा गुब्बारे को और दूर ले जाने लगती है,
और दूर। जल्द ही यह नजरों से ओझल हो जाएगा।
और जब यह चला जाए तो आप एक गहरी सांस ले सकते हैं
सांस लें, और फिर आप वास्तव में मुक्त वातावरण का आनंद ले सकते हैं।
मुक्ति मिलने से मिलने वाली राहत, सुकून और शांति।
उन भावनाओं से। और यह राहत और शांति,
यह आपके पूरे शरीर में प्रवाहित और प्रसारित होगा। और आप
यह जानकर खुशी हुई कि स्वतंत्रता की ये भावनाएँ-
प्रभुत्व, आराम और खुशहाली बनी रह सकती है।
आपके साथ।" [एक और विकल्प जिसका कुछ मरीज़ आनंद लेते हैं]
इसका मतलब है भावनाओं को पहाड़ पर ही छोड़ देना।
गोंडोला में चढ़ो और उन्हें बहा ले जाओ।
स्वयं]।

एडेलस्टीन का संलयन
चरम तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

परिचय

एडेलस्टीन (1981) की यह विधि बहुत ही
गेस्टाल्ट थेरेपी पद्धति के समान "इंटे-
ध्रुवों का एकीकरण।" वह इसके उपयोग की वकालत करता है।
प्रतिक्रिया निर्माण, "जो हमें व्यवहार करने के लिए प्रेरित करते हैं"
एक तरह से क्योंकि हम व्यवहार करने से डरते हैं

विपरीत दिशा में" (पृष्ठ 121)। इस तकनीक में, रोगी को दो अलग-अलग व्यक्ति दिखाई देते हैं किसी परिस्थिति पर विपरीत तरीके से प्रतिक्रिया देना, और फिर वह इन दोनों व्यक्तियों को आपस में विलीन होते हुए कल्पना करता है। एक, जिसमें एकीकृत व्यक्ति के पास सर्वोत्तम योग्यता हो। प्रत्येक की विशेषताएं। मैंने कुछ और भी जोड़ी हैं। अचेतन जाँच और प्रतिबद्धताएँ, जैसा कि विस्तृत रूप से बताया गया है- इस तकनीक के लिए भाषण।

तकनीक

कुछ ही क्षणों में, मैं एक दृश्य का वर्णन करूंगा, और ऐसा करते समय, आप इसे इस तरह अनुभव कर सकते हैं जैसे कि

यह एक सपना था, लगभग ऐसा लग रहा था जैसे आप सचमुच वहीं हों। इसे देखते हुए। और सपने में, आप देख सकते हैं, और चीजों को महसूस करना और सुनना, और वे बहुत कुछ लग सकती हैं। असली, भले ही आप बस वहां लेटे हुए हों, बहुत चुपचाप, सोते हुए। और इसी तरह, आप भी कर सकते हैं। जो मैं बताने जा रहा हूँ, उसका अनुभव करें।"

अब, रोगी को एक दृश्य दिखाएँ दो चरम व्यक्तियों में से। उदाहरण के लिए, एक जो आक्रामक है, और दूसरा जो है निष्क्रिय और आश्रित। इनमें से प्रत्येक का वर्णन करें। व्यक्तियों और उनके व्यवहार का कुछ विस्तार से वर्णन, जैसे दोनों व्यक्ति एक ही परिस्थिति पर प्रतिक्रिया देते हैं। या स्थिति। इसके बाद, रोगी को दिखाएँ वहाँ से गुजर रहे व्यक्तियों में से एक, संभवतः दूसरे व्यक्ति का हाथ पकड़कर, और कंधे से कंधा मिलाकर खड़े हैं। और जैसे ही वे बगल में खड़े होते हैं एक दूसरे के साथ, एक दिलचस्प घटना घटित होने लगती है। उन दोनों पर एक तेज रोशनी पड़ने लगती है। एक गर्म, सुकून देने वाली रोशनी। और जैसे-जैसे उन पर प्रकाश पड़ता है, उनकी बारीकियां स्पष्ट होने लगती हैं अस्पष्ट, और आपको महसूस होता है कि वे शुरू हो रहे हैं आपस में घुलमिल जाना। मिश्रण और एकीकरण- घिसना, और एक व्यक्ति में विलीन हो जाना, एक स्वस्थ, मजबूत व्यक्ति।"

अब इस नए व्यक्ति के चरित्र का वर्णन कीजिए- उसकी आदतें और वह उन दोनों से किस प्रकार भिन्न है/है, यह भी बताना। पिछली वाली। "और उसमें सर्वोत्तम गुण हैं।" और उन दोनों की विशेषताएं। वह है मजबूत होने के साथ-साथ संवेदनशील और विचारशील भी। आवश्यकता पड़ने पर दृढ़ और प्रभावशाली हो सकता है। और फिर भी दयालु और दबंग नहीं। इत्यादि। अब रोगी इस मॉडल का अवलोकन कर सकता है। चिकित्सक द्वारा प्रेरित होकर, उन्होंने बहुत ही सकारात्मक प्रतिक्रिया दी। पिछली स्थिति की तुलना में सकारात्मक रूप से।

और जब आप उस एक व्यक्ति के बारे में सोचते हैं जो यह दोनों का एकीकरण और मिश्रण है, आप यह महसूस कर सकते हैं कि यह व्यक्ति वास्तव में बहुत अधिक है आपकी तरह। आप इस बात की सराहना कर सकते हैं कि आपके पास है ये गुण, और इस तरह होने की क्षमता,

प्रत्येक व्यक्ति के सर्वोत्तम गुणों के साथ प्रतिक्रिया करते हुए
उन व्यक्तियों की तरह व्यवहार करना आवश्यक नहीं है।
उनमें से केवल एक। आपमें सर्वोत्तम गुण हैं।
दोनों का।

अब मैं आपके अवचेतन मन से पूछना चाहता हूँ।
कुछ करें, और कृपया इसे प्रतिक्रिया देने दें।
आपकी उंगलियों के बीच से, अपने आप। क्या आपका अन-
सचेत मन आपको इसकी अनुमति देने के लिए तैयार है
उस मिश्रित व्यक्ति के साथ पहचान स्थापित करना, उसे अपनाना

दोनों की सर्वोत्तम विशेषताएं ——— और
(गुणों का उल्लेख करें)? [पुनः विराम]
प्रतिक्रिया] “अच्छा। अब मुझे इसका सबसे गहरा हिस्सा चाहिए।”
आप मुझे ध्यान से सुनें, और जब
आपके अवचेतन मन का सबसे गहरा हिस्सा सुनता है-
बहुत सावधानी से करने पर, आपकी 'हां' वाली उंगली ऊपर तैर सकती है।"
[विराम] “अच्छा।” [यह चरण मानता है कि वैचारिक-
मोटर सिग्नल पहले ही स्थापित हो चुके हैं।]

अब आपके अवचेतन मन ने एक
प्रतिबद्धता, ताकि आप इससे जुड़ सकें
इस मिश्रित व्यक्ति की सर्वोत्तम विशेषताएं।
और इस प्रकार, दिलचस्प तरीकों से, आपका चेतन मन
मन को पता चलेगा कि आप किस तरह से पुनः शुरुआत कर रहे हैं-
अलग तरह से प्रतिक्रिया दे सकता है। आपका चेतन मन शायद
संदेह; यह सवाल उठा सकता है; लेकिन आप निश्चिंत रहेंगे।
जानबूझकर अलग तरह से प्रतिक्रिया देने के लिए प्रेरित
जिस तरह से आपने पहले किया है। और मुझे आश्चर्य है कि क्या
आप उत्सुक होंगे, क्योंकि आप देखेंगे कि आप
मुझे ऐसा लगने लगा है कि यह एक समुदाय है-
संयोजन, जैसे उन दोनों का एकीकरण
लोग, और आपको यह आसान लग रहा है और
उसके जैसा व्यवहार करना आसान होगा। और ऐसा करने से
ऐसा होने पर, आपका चेतन मन वास्तव में कुछ नहीं कर सकता।
लेकिन ध्यान दें—आप जिस तरह से प्रतिक्रिया दे रहे हैं, उससे मैं बहुत प्रभावित हूँ।
इन स्थितियों के प्रति (निर्दिष्ट करें) मानो आप
वह संयुक्त व्यक्ति। शुरुआत में, आप शायद असहमत हों-
यह बात स्पष्ट कर दें कि ये नई प्रतिक्रियाएँ अचानक घटित होती हैं।
और अप्रत्याशित रूप से, इससे पहले कि आपको कोई अवसर मिले-
सोचने या विरोध करने का अवसर भी नहीं मिलता। लेकिन उसके बाद आप...
इन नए तरीकों से काम करके आपने खुद को आश्चर्यचकित कर दिया।
इससे मन में गहरी संतुष्टि का अहसास होगा।
अचेतन आनंद का, और शायद मनोरंजन का भी-
खुशी और आनंद। और जल्द ही, आप भी ऐसा करने लगेंगे।
आनंद लें कि आप कितनी स्वाभाविक रूप से, कितनी आसानी से शुरुआत करते हैं
दोनों महिलाओं के मिश्रित रूप की तरह व्यवहार करें।
पुरुष: , और , और (निर्दिष्ट करें)
विशेषताएँ)।"

सुविधा प्रदान करने के लिए दृश्य
आत्म-समझ

एच.ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

परिचय

स्टैंटन की तकनीकें उस तरीके को दर्शाती हैं जिसमें जिसमें निर्देशित कल्पना का उपयोग सुविधा प्रदान करने के लिए किया जा सकता है

आत्म-अन्वेषण और अंतर्दृष्टि। ऐसा अन्वेषण तकनीकें शुरू में हानिरहित रूप से पेश की जा सकती हैं। कल्पना को गहनता के रूप में प्रस्तुत करके ऐसी तकनीक जो गैर-धमकी भरी प्रतीत हो। निर्देशित इमेजरी का उपयोग करते हुए (हैमंड, 1988f), पा- मरीजों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वे "बस इसे होने दें"। इसे होने देना," इसे "सहज रूप से" होने देना- ly." संरचना के विकल्प के रूप में स्टैंटन के अनुसार, सम्मोहन चिकित्सक ऐसा कर सकता है- वे एक भावपूर्ण भूमिका निभाते हैं, निहितार्थ प्रस्तुत करते हैं- सुझाव और खुले सुझाव। उदाहरण के लिए- कृपया: "जब आप इस विशेष कमरे में प्रवेश करते हैं, आपको कुछ बहुत ही सार्थक और महत्वपूर्ण मिलेगा। वहाँ महत्वपूर्ण है। और जल्द ही आपको पता चल जाएगा। कोई चीज़ या कोई व्यक्ति जो आपके लिए प्रासंगिक हो संघर्ष कर रहे हैं।" जब प्रतीकात्मक अवरोध यदि ऐसी स्थिति उत्पन्न होती है, तो चिकित्सक लक्षणों का सुझाव दे सकता है। बोलिक समाधान। निर्देशित इमेजरी सेटिंग्स के लिए अन्वेषण में अंतर- को शामिल करने का भी प्रयास किया जा सकता है। रोगी के स्थल (जैसे, गुफाएँ, पहाड़ी रास्ते, समुद्र के नीचे स्कूबा डाइविंग, क्रॉस-कंट्री स्कीइंग, कंप्यूटर का उपयोग, संगीत), या ऐतिहासिक जैसे कि रोगी का बचपन का घर। यदि आप अन्य सम्मोहन तकनीकों में रुचि रखते हैं अंतर्दृष्टि को सुगम बनाने के लिए आपको निम्नलिखित का संदर्भ लेना चाहिए: ब्राउन और फ्रॉम (1986), फ़्रीटैग (1961), हैमंड और मिलर (प्रेस में), रॉसी और चीक (1988), सैसरडोट (1978), स्टीन (1972), वाटकिंस (प्रकाशन के लिए तैयार), वोल्बर्ग (1964), और राइट (1987). (संपादक)

गैंडोर का बगीचा

कल्पना कीजिए कि आप जंगल के रास्ते पर चल रहे हैं। सूरज सूरज चमक रहा है, पक्षी गा रहे हैं, और वहाँ एक हवा में गर्माहट का एहसास। बिना पूर्व सूचना के। चेतावनी, आप एक विशाल टीले के सामने पहुँचेंगे। एक तरफ ताज़ी खोदी गई मिट्टी है जिसके एक तरफ एक गोल, आंशिक रूप से खुला, लकड़ी का दरवाजा। अजीब। आप दरवाजे के पास पहुंचते हैं। अंदर देखते हुए, आपको यह दिखाई देता है। एक नीचे की ओर ढलान वाली सुरंग, जो हालांकि अंधेरा है, फिर भी उसमें से प्रकाश की एक झलक निकलती है। दूर वाले छोर से।

आप सुरंग में प्रवेश करते हैं और उसके पीछे-पीछे चलते हैं।
तुम नीचे और नीचे, और गहरे और गहरे में
पृथ्वी। ऐसा करते समय, दूर छोर पर प्रकाश दिखाई देगा।
रोशनी लगातार बढ़ती जाती है। अचानक आप प्रकट होते हैं।
सुरंग से और, आपको बहुत आश्चर्य होगा,

भावनात्मक और मनोरोग संबंधी विकारों के साथ सम्मोहन 317

आप खुद को रोशनी से जगमगाते एक बगीचे में पाते हैं।
रोशनदानों की एक अनूठे सिस्टम से आ रहा है।
आपके पीछे से तेज़ हंसी की आवाज़ आती है
और मुड़कर देखने पर आपको एक मुस्कुराता हुआ बौना दिखाई देता है, जो कुछ देर बाद
अपना परिचय देते हुए उन्होंने कहा कि वह गंडोर के मालिक हैं।
यह बगीचा आपको चारों ओर घूमने के लिए आमंत्रित करता है और
अन्वेषण करना।

सबसे पहले आपका ध्यान एक छोटे से परावर्तक पर जाता है।
पूल। जब आप उसमें देखते हैं, तो आपको एक छवि दिखाई देती है।
आप स्वयं को वैसे ही देखें जैसे आप बनना चाहते हैं, और स्वयं को वापस देखते हुए।
यह आदर्श छवि तब बोलती है, देती है
आपको अपने बारे में कुछ जानकारी देनी होगी जिसमें
आपको इसकी जानकारी नहीं थी। [विराम। सिर हिलाना]
इस जानकारी के बाद अनुरोध किया जा सकता है
प्राप्त हो गया है, और समाधि की अवस्था में रहते हुए,
मरीज से संदेश पर चर्चा करने के लिए कहा जा सकता है।
प्राप्त हुआ। यदि उचित हो, तो आगे की बातचीत।
गंडोर के साथ पदोन्नति हो सकती है। (संपादक)

इस संदेश को समझने के बाद, आप आगे बढ़ें।
घुमावदार रास्ते पर चलते हुए
बगीचे से होते हुए तब तक आगे बढ़ें जब तक आप एक छोटे से स्थान पर न पहुँच जाएँ
बच्चा रस्सी कूद रहा है। बच्चा आपका स्वागत करता है।
मुस्कुराते हुए, और जैसे ही आप उसकी ओर झुकते हैं, वह
तुम्हारे कान में फुसफुसाते हुए, तुम्हें कुछ बता रहा है
अपने बारे में वो बातें जिन्हें आप लगभग भूल चुके थे।
यह आपके अपने शुरुआती जीवन से संबंधित कुछ है।
वे वर्ष जिन्हें अब याद रखना आवश्यक है
आपको अपने वर्तमान जीवन का अधिक पूर्ण आनंद लेने में मदद मिलेगी।
[विराम। रोगी से पूछा जा सकता है कि क्या वह
वह अपने द्वारा सीखी गई बातों को साझा करना चाहेगा/चाहेगी।
(संपादक)]

आप अपना रास्ता जारी रखते हैं और एक स्थान पर पहुँचते हैं।
एक छोटा सा खुला स्थान जहाँ तीन तितलियाँ नृत्य कर रही हैं।
वे हवा में खुशी से झूम रहे हैं। वे एक धुन गुनगुना रहे हैं।
खुशी के बारे में और सच्ची खुशी क्या है, इस बारे में।
खुश रहने का रहस्य। आप रुकें और सुनें।
उनका गीत सुनिए, फिर अपनी सैर जारी रखिए। [विराम]

जब आप लगभग अंत तक पहुँच चुके हों
रास्ते में, आपको एक बूढ़ा आदमी [या औरत] बैठा हुआ दिखाई देता है।
सड़क के किनारे पालथी मारकर बैठा हुआ। हालाँकि वह ऐसा प्रतीत होता है
ध्यान की गहरी अवस्था में डूबे रहने पर, वह
आपके आने पर वह अपनी आँखें खोलता है, मानो उसने
मैं तुम्हारा इंतज़ार कर रहा था। धीरे-धीरे और सोच-समझकर उसने
वह बोलना शुरू करता है, कुछ विशेष रूप से बुद्धिमान बातें व्यक्त करते हुए।
किसी ऐसे मामले पर सलाह जिसके बारे में आप चिंतित रहे हैं

चिंतित। [विराम। सिर हिलाना शायद स्पष्ट संकेत हो सकता है-]
संदेश प्राप्त होने के बाद प्राप्त हुआ।]

इस सलाह पर विचार करते हुए, आप वापस लौटते हैं।
आपका आरंभिक बिंदु। गैंडोर आपका इंतजार कर रहा है, एम-

इस बात पर जोर देते हुए कि महान अंतर्दृष्टि इसी से उत्पन्न होगी
आपके अनुभव। वह आपको विदाई देता है।
आपको जितनी बार चाहें उतनी बार वापस आने का निमंत्रण दिया जाता है।
जादुई बगीचा। गैंडोर से विदा लेते हुए,
आप सुरंग के साथ-साथ अपने कदमों के निशान पर वापस लौटते हैं, फिर-
ज्ञान के साथ बाहरी दुनिया की ओर मुड़ना
तुम्हारे द्वारा प्राप्त किया गया।

पहेली

कल्पना कीजिए कि आप एक मेज पर बैठे हैं,
आपके सामने बक्सों की संख्या। कोई नहीं है
उनके ढक्कनों पर चित्र बने हैं, लेकिन प्रत्येक के अंदर एक
पहेली के टुकड़ों का पूरा सेट। एक बॉक्स चुनें।
सामग्री को मेज पर खाली कर दें और रख दें
पहेली के टुकड़ों को जोड़ें। जैसे-जैसे आप टुकड़ों को जोड़ते जाएं।
इन सबको मिलाकर एक चित्र बनेगा, सामान्यतः एक
जिसका आपके लिए कुछ महत्व है, जो आपको बता रहा है
अपने बारे में कुछ बताइए। फिर आगे बढ़िए।
अन्य बक्सों में, मिले हुए टुकड़ों को इकट्ठा करना
प्रत्येक एक को देखें और आगे की तस्वीरें बनाएं।
यह पहले वाले से संबंधित हो सकता है, विस्तार से बताते हुए
एक ही विषय पर आधारित। वैकल्पिक रूप से, वे
ये बिल्कुल अलग-अलग चिंताओं को दर्शाते हैं। [प्रतिक्रिया]
प्रत्येक पहेली के बारे में जानकारी प्रत्येक के रूप में प्राप्त की जा सकती है
प्रत्येक चरण का अनुसरण करते हुए चित्र को संयोजित किया जा रहा है।
पहेली पूरी हो गई, या समाधि के अनुभव के बाद-
(संपादक)]

थियेटर

कल्पना कीजिए कि आप एक
दर्शक प्रदर्शन शुरू होने का इंतजार कर रहे हैं।
जब आप प्रतीक्षा कर रहे थे, तभी आपने देखा कि कोई व्यक्ति थोड़ी दूरी पर खड़ा है।
मंच के एक तरफ पीछे की ओर देखते हुए
बंद पर्दा। हालाँकि आप देख नहीं सकते कि क्या है
पर्दे के पीछे जो कुछ चल रहा है, यह व्यक्ति सक्षम है
ऐसा करने से वह बहुत ही भद्दा दिख रहा है।
भयभीत, बहुत दुखी। धीरे-धीरे पर्दे।
खुला हुआ, जो आपको इस नकारात्मकता का कारण बताएगा।
प्रतिक्रिया।

आपकी दूसरों पर अपनी प्रवृत्ति थोपने की वजह से
अपने डर और समस्याओं को इस काल्पनिक दुनिया पर डाल दो
इस व्यक्ति के रूप में, आपको अधिक अंतर्दृष्टि प्राप्त होने की संभावना है।
उनमें। विशेष रूप से समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए,
आप कल्पना कर सकते हैं कि वह व्यक्ति बहुत ही
पहले तो वह हैरान हुआ, फिर जब उसे कुछ मिला तो वह खुशी से मुस्कुरा उठा।

उसकी समस्या का समाधान ढूंढकर

पर्दे के पीछे। इसी तरह, आप भी कर सकते थे
वह व्यक्ति जो बहुत खुश या बहुत आत्मविश्वासी दिख रहा हो।
वह पीछे देखते हुए थोड़ा विचलित या बहुत आराम से था/थी।
पर्दा। इस तरह आप और अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं।
आत्म-जागरूकता।

आंतरिक सलाहकार से मुलाकात
डेविड ई. ब्रेस्लर, पीएच.डी.

सांता मोनिका, कैलिफोर्निया

परिचय एवं संकेत

आंतरिक सलाहकारों या मार्गदर्शकों के साथ काम करना एक
कई लोगों द्वारा उपयोग की जाने वाली लोकप्रिय चिकित्सीय तकनीक
चिकित्सक (मिलर, 1977; रॉसमैन, 1987;
सैमुअल्स और बेनेट, 1973; चांदी के सिक्के और
हैमंड, 1988)। यह मुख्य रूप से एक अंतर्दृष्टि है-
अज्ञात समस्याओं के समाधान के लिए लक्षित सम्मोहन चिकित्सा तकनीक।
शारीरिक या मनोवैज्ञानिक से संबंधित जानकारी प्राप्त करना।
तार्किक लक्षण। मूलतः, यह विधि
यह “अचेतन” मन को आकार और अभिव्यक्ति प्रदान करता है।
या रोगी की आंतरिक समझ। बल्कि यह है
यह एक "खाली कुर्सी" तकनीक की याद दिलाता है जो
पर्ल्स (फैगन और शेफर्ड, 1970) का उपयोग किया जाता है
आश्रित रोगी और वे रोगी जिनकी मृत्यु होने वाली है-
उन्होंने मरीजों से उनके आदर्श उपचार के बारे में पूछा।
एक खाली कुर्सी पर बैठे चिकित्सक से बातचीत करें
“चिकित्सक,” के बीच आगे-पीछे घूमते हुए
कुर्सियों को दोनों भूमिकाएँ निभाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। इस विधि से मदद मिली।
मरीजों को यह समझाना कि वे अधिक जानते हैं
जितना वे जानते हैं उससे कहीं अधिक, एक मुहावरे का प्रयोग करें तो।
एरिक्सन की। आंतरिक सलाहकार तकनीक सिम-
यह रोगियों को ऐसी जानकारी प्राप्त करने में सहायता करता है जो
पहले से ही अंदर है। हालाँकि, इसका उपयोग भी किया जा सकता है।
लक्षणों को दूर करना या नियंत्रित करना। उदाहरण के लिए,
कभी-कभी कोई "सलाहकार" दर्द को दूर कर सकता है
मरीज को अलग-अलग समयावधि के लिए।

इस तकनीक के उचित उपयोग के लिए एक
इंटरैक्टिव ट्रान्स जिसमें आप समय-समय पर
मरीजों से पूछें कि उनका सलाहकार कौन है और
उनके सलाहकार क्या कहते हैं या क्या करते हैं। यह पूरी तरह से सही नहीं है।
निम्नलिखित लिपि से स्पष्ट है, लेकिन होना चाहिए
नैदानिक कार्य में शामिल किया गया। हालाँकि,
ब्रेस्लर द्वारा निम्नलिखित मौखिक अभिव्यक्तियाँ बहुत ही
सलाहकार के रूप में काम शुरू करने का एक बेहतरीन उदाहरण

मरीजों के साथ "काम" करना और, कई मामलों में,
प्रतिरोध की स्थिति में कैसे काम करें
और सलाहकार के साथ बातचीत आगे नहीं बढ़ रही है।
सहजता से। उनके संवाद में अक्सर एक
पशु सलाहकार। जब आप मौखिक रूप से बातचीत करते हैं
मरीज के साथ परामर्श करने पर पता चलता है कि सलाहकार एक
ऐसे व्यक्ति को यह सुझाव देने से बचना चाहिए कि
रोगी भोजन छिड़कता है या सलाहकार को सहलाता है।
अन्य तकनीकी जानकारी के बारे में और अधिक जानकारी-
सलाहकारों के साथ तकनीकी जानकारी के लिए, आप ब्रेस्लर का संदर्भ ले सकते हैं।
(1979), रॉसमैन (1987) या हैमंड (1988f)।
यदि आप किसी चीज़ का उपयोग करने की अवधारणा में रुचि रखते हैं
किसी मरीज के साथ सलाहकारों की परिषद, आपको मिलेगी
नेपोलियन हिल (1963) द्वारा अपने व्यक्तिगत वर्णन के बारे में।
इस तकनीक का व्यक्तिगत उपयोग बेहद दिलचस्प है। (संपादक)

प्रेरण

इस टेप में निर्देशित कल्पना अभ्यास शामिल है।
ऐसा अभ्यास जो आपको संपर्क बनाने में मदद करेगा
एक आंतरिक सलाहकार जो आपके मन में निवास करता है
आँख... शुरू करने से पहले, एक पल रुकें...
आराम से बैठें और तनावमुक्त हो जाएं। . . . सीधे बैठें।
आरामदायक कुर्सी, जिस पर आपके पैर सीधे टिके हों
ज़मीन पर लेट जाओ, और अपनी आँखें बंद कर लो...।

कुछ धीमी, गहरी, पेट से भरी सांसें लें।

साँस अंदर लो। साँस बाहर छोड़ो। साँस अंदर लो... बाहर छोड़ो।
स्वस्थ रहें... अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें।
कुछ मिनटों के लिए... और पहचानें कि कैसे
धीमी, गहरी साँसें लेने मात्र से ही आसानी से आराम मिल सकता है।
गहरी, सौम्य विश्राम की सुखद अवस्था...

अपने शरीर को स्वयं सांस लेने दें...
अपनी स्वाभाविक लय में... धीरे-धीरे... आराम से-
पूरी तरह से...और गहराई से...

अब एक गहरी सांस लें... एक विशेष संदेश-
वह ऋषि जो शरीर को बताता है कि आप प्रवेश करने के लिए तैयार हैं
गहरी विश्राम की अवस्था... सांस छोड़ें...
अपनी नाक से गहरी सांस लें... और
मुंह से हवा बाहर निकालो...

अपनी सांसों पर ध्यान दें... धीरे-धीरे और
गहराई से... जैसे ही आप अपना ध्यान केंद्रित करते हैं
अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करते हुए, शुद्ध ऊर्जा के एक गोले की कल्पना करें।
ऊर्जा या सफेद प्रकाश जो आपके निचले हिस्से से शुरू होता है
पेट में और, जब आप सांस लेते हैं, तो यह ऊपर उठता है
आपके शरीर के सामने से लेकर आपके माथे तक... और,
जब आप सांस छोड़ते हैं, तो यह आपकी रीढ़ की हड्डी में नीचे की ओर जाता है।
अपने पैरों से नीचे, और जमीन में...।

फिर से... शुद्ध ऊर्जा के इस गोले की कल्पना कीजिए या
सफेद रोशनी आपके शरीर के सामने से ऊपर उठती है।
सांस लेते समय अपने माथे को... और जैसे ही आप
सांस छोड़ें, यह आपकी रीढ़ की हड्डी से नीचे, आपके नीचे जाती है
पैर, और ज़मीन में...। इसे प्रसारित करें।
कुछ क्षणों के लिए ऊर्जा का एक गोला चारों ओर घूमता रहा...
और इसके प्रवाह को आपको और भी आगे ले जाने दें।
विश्राम और आराम की गहरी अवस्थाएँ...

हर बार जब आप सांस लेते और छोड़ते हैं, तो आप शायद
खुद को पहले से दोगुना आराम पाकर आश्चर्यचकित हो गए
आप एक पल पहले... दुगने सहज थे।
आरामदायक... दुगुना शांतिपूर्ण। ... क्योंकि साथ
हर सांस के साथ, आपके शरीर की हर कोशिका सक्रिय हो जाती है।
आराम... जैसे कि सारा तनाव, जकड़न, दर्द या
बेचैनी आपकी रीढ़ की हड्डी से नीचे, आपके नीचे तक फैल जाती है
पैर और ज़मीन में... जारी रखें
इस ऊर्जा के गोले को कुछ देर तक चारों ओर घुमाएँ
मिनट... ।

जैसे ही आप स्वयं को इस सुखद स्थिति का आनंद लेने की अनुमति देते हैं
गहरी, शांतिपूर्ण विश्राम की अवस्था में, अपने जीवन में लौट आइए।
अपने मन की दृष्टि से अपने निजी स्थान पर ध्यान केंद्रित करें...
कल्पना हर एक से पुनः परिचित हो जाती है
इस खूबसूरत जगह का विवरण... महसूस करें
चारों ओर शांतिपूर्ण सौंदर्य...। खिंचाव करें।
बाहर निकलो... आराम करो... और इसका आनंद लो। [लंबा विराम]

सलाहकार से मुलाकात

जब आप अपनी पसंदीदा जगह पर आराम कर रहे हों, तो एक
अपने चेहरे पर मुस्कान रखो और धीरे से देखो
आस-पास... कहीं आस-पास, कोई रहता है
वह प्राणी आपका इंतजार कर रहा है... मुस्कुराता हुआ और
आपकी आंखों से संपर्क स्थापित होने का इंतजार कर रहा हूँ...
यह प्राणी तुरंत आपकी ओर आ सकता है
या फिर यह सुनिश्चित करने के लिए कुछ क्षण प्रतीक्षा कर सकता है कि
आपका इरादा कोई नुकसान पहुंचाने का नहीं है... कृपया ऊपर जरूर देख लें।
पेड़ों के पीछे या झाड़ियों के पीछे, क्योंकि आपका सलाहकार
शायद थोड़ा शर्मीला हो... लेकिन अगर आप देखें तो
कुछ नहीं, उसकी उपस्थिति को महसूस करें और परिचय दें
आप स्वयं... अपना नाम अपने सलाहकार को बताएं, और
आपका इरादा किसी को नुकसान पहुंचाने का नहीं है, क्योंकि आप साथ आए हैं।
केवल अत्यंत सौहार्दपूर्ण इरादे। अपने बारे में पता करें।

सलाहकार का नाम... सबसे पहला नाम जो दिमाग में आता है
आपका मन... अभी...
खाने से पहले थोड़ा खाना बाहर निकाल कर रख दें... और

अपने सलाहकार से पूछें कि क्या वह आने को तैयार हैं।
मैं आपसे कुछ देर बात करना चाहता हूँ...

अगर आपका सलाहकार एकदम शांत हो जाए तो घबराएं नहीं।
वह उत्साहित हो जाता है और खुशी से उछलने-कूदने लगता है।

बिंदु। ... अक्सर, सलाहकार प्रतीक्षा कर रहे होते हैं।
इस तरह का संपर्क बनाने में काफी समय लग गया...
अब तक, आपका सलाहकार केवल इतना ही कर पाया है कि...
मैं कभी-कभी आपकी अंतरात्मा के माध्यम से आपसे बात करूंगा।
... अपने सलाहकार से कहिए कि आपको खेद है।
मैंने पहले ज्यादा नहीं सुना, लेकिन आप सुनेंगे।
भविष्य में बेहतर करने का प्रयास करें... अगर आपको ऐसा लगता है
इस तरह की बातें करना बेवकूफी है, अपने सलाहकार को बता दो कि
आपको मूर्खता महसूस होती है... कि आपके लिए इसे स्वीकार करना मुश्किल है
इसे गंभीरता से लें... लेकिन अगर आप सचमुच चाहते हैं
आपके सलाहकार की मदद, बल्कि बहुत-बहुत मदद।
स्पष्ट है.... अपने सलाहकार को बताएं कि आप समझ गए हैं-
यह बात समझ लें कि किसी भी दोस्ती की तरह, इसमें समय लगता है।
आपसी विश्वास और सम्मान की भावनाओं के लिए
विकास करना....

हालांकि आपके सलाहकार को सब कुछ पता है
आपके बारे में—क्योंकि आपका सलाहकार केवल एक प्रतिबिंब है-
अपने आंतरिक जीवन के बारे में अपने सलाहकार को बताएं।
आप किसी सरल उत्तर के लिए दबाव नहीं डालेंगे
कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न जिनका आपको सामना करना पड़ सकता है
साथ। ... बल्कि, आप एक स्थापित करना चाहेंगे
संवाद जारी रखते हुए... ताकि जब भी आप
अगर आपको किसी समस्या में मदद चाहिए, तो आपका सलाहकार बता सकता है।
आपके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बातें... ऐसी बातें जो
आपको शायद पहले से ही पता हो, लेकिन हो सकता है कि आपको
उनके महत्व को कम करके आंका गया...

अगर कोई ऐसी समस्या है जो आपको परेशान कर रही है
कुछ समय के लिए, अपने सलाहकार से पूछें कि क्या वह

मैं इसमें आपकी कुछ मदद करने को तैयार हूँ... हाँ या
नहीं?... आपके सलाहकार का जवाब पहला है।
जो उत्तर आपके मन में तुरंत आता है... पूछें।

सांस छोड़ते समय आपके प्रश्न... और पहला
आपके मन में जो प्रतिक्रिया आती है, वह इस प्रकार है:
साँस लेना आपके सलाहकार का जवाब है... एक प्रेरणा-
प्रश्न... अब अपने प्रश्न पूछिए। [विराम]

आपके सलाहकार ने क्या जवाब दिया? ... किसी से भी पूछें
आपके मन में उठने वाले अन्य प्रश्न। [विराम]
कुछ क्षणों के लिए अपनी बातचीत जारी रखें...
सांस छोड़ते हुए अपने सवाल पूछें... और
आपके मन में उठने वाली प्रतिक्रिया को सुनना
सांस लेते समय ध्यान केंद्रित करें। [विराम]।

याद रखें, आपका सलाहकार सब कुछ जानता है।
आपके बारे में, लेकिन कभी-कभी—बहुत अच्छे के लिए
कारण—वह आपको बताने को तैयार नहीं होगा/होगी।
कुछ... यह आमतौर पर आपकी सुरक्षा के लिए होता है।
ऐसी जानकारी से निपटने के लिए आप शायद तैयार न हों

जब ऐसा हो, तो अपने सलाहकार से पूछें।
इसे बनाने के लिए आपको क्या करना होगा
आपके लिए उपलब्ध जानकारी. . . . आपका विज्ञापन-
आमतौर पर विज़र आपको रास्ता दिखा देगा। [विराम]

अगर ऐसा कुछ है जो आप चाहते हैं कि आपका
अब से लेकर के बीच में आपको जिस सलाहकार के बारे में सोचना चाहिए
अगली बार जब आप मिलें, तो अपने सलाहकार को यह बात बताएं।
अब। [विराम] अगर आपके सलाहकार को कुछ भी कहना हो तो...
मैं चाहूंगा कि आप अभी से लेकर बीच के समय में इस बारे में सोचें।
अगली बार जब आप मिलें, तो पता करें कि अब क्या समस्या है।
[विराम]

दोबारा मिलने का समय तय करें... ऐसा समय जो
आपके लिए सुविधाजनक समय पर और आपके लिए सुविधाजनक तरीके से।
आपके सलाहकार के लिए... सटीक जानकारी स्पष्ट रूप से दें।
समय और स्थान... अपने सलाहकार को यह बताएं,
हालांकि ये बैठकें आपके लिए महत्वपूर्ण हैं,
आपका एक हिस्सा आलसी है या अनुसरण करने में अनिच्छुक भी है।
के माध्यम से....

आपका सलाहकार आपको प्रेरित करने में इस तरह मदद कर सकता है
समय-समय पर मिलते रहने का एक तरीका यह है कि आपको यह दिया जाए।
आपको मिलने वाले लाभों का स्पष्ट प्रदर्शन
एक ऐसा शक्तिशाली प्रदर्शन हासिल करें... कि आप
उन्हें लक्ष्य तक पहुँचने के लिए और भी अधिक मेहनत करने के लिए प्रेरित किया जाएगा।
खुद को जानो... अगर तुम्हें दर्द हो रहा है, तो
उदाहरण के लिए, अपने सलाहकार से पूछें कि क्या वह तैयार है या नहीं।
उस दर्द को पूरी तरह से दूर करने के लिए... है ना?
अब, बस कुछ क्षणों के लिए, एक प्रदर्शन के रूप में-
सत्ता का हस्तांतरण... यदि ऐसा है, तो अपने सलाहकार को ऐसा करने के लिए कहें।
इसे... अभी। [लंबा विराम]

क्या आपको कोई अंतर नज़र आया? अगर आप ऐसा करने को तैयार हैं
आराम करके आप अपने काम में अपना योगदान दे सकते हैं।
और समय-समय पर मिलकर समस्याओं को सुलझाना।
आपके सलाहकार की शक्ति की कोई सीमा नहीं है।
कोई भी उचित प्रमाण मांगें जो
यह आपको इस शक्ति के बारे में निर्विवाद रूप से आश्वस्त कर देगा।
है....
उदाहरण के लिए, आप शायद कुछ हद तक इसके पक्ष में हों-
गेटफुल... और हालांकि आप जारी रखना चाहते हैं
अपने सलाहकार के साथ इन बैठकों के दौरान, आप शायद
आप जिस समय और स्थान पर सहमत हुए थे, उसे भूल जाइए।
मिलने के लिए... यदि ऐसा है, तो अपने सलाहकार से मदद मांगें।
बस कुछ ही पलों में आपके होश में आने से
मिलने के समय से ठीक पहले, याद दिलाने के लिए
आपको बैठक के बारे में सूचित किया जाता है।

जाने से पहले, अपने सलाहकार को बता दें कि आप इस विकल्प के लिए तैयार हैं।
कई अलग-अलग प्रकार के सलाहकारों का होना...
और आप इसे पूरी तरह से अपने ऊपर छोड़ देंगे।
सलाहकार का विवेकाधिकार... क्या ऐसा कुछ है जो आपका
सलाहकार चाहेंगे कि आप इन्हें अपने साथ लाएं।

अगली बार जब आप मिलें?... अगर हाँ, तो पता करें
ये क्या है? [विराम]

देखें कि क्या आपका सलाहकार आपको स्थापित करने की अनुमति देगा।
शारीरिक संपर्क... यह बहुत महत्वपूर्ण है-
टेंट... चेहरे पर लगभग हर जानवर
पृथ्वी को अपना चेहरा सहलाना और अपना चेहरा सहलाना अच्छा लगता है।
पीठ खुजलाई। ... देखें कि आपका सलाहकार ऐसा करेगा या नहीं।
अब आपको यह संपर्क करने की अनुमति दें। [विराम]
संपर्क करते समय, पता करें कि क्या tl
आपके सलाहकार को और कुछ भी जानना हो तो बताएं।
आप... अगर हां, तो क्या है? [विराम]

क्या आप अपने किसी प्रियजन को कुछ बताना चाहेंगे?
क्या आप जाने से पहले किसी सलाहकार से मिलना चाहते हैं? . . . यदि हां, तो अभी मिल लीजिए।

[विराम]
कुछ ही क्षणों में, आप संकेत वाली सांस लेंगे।
इस बैठक से लौटने के लिए... लेकिन इससे पहले कि आप

हां, हर बार जब आप कोई काम करें तो खुद से यही कहें।
अपने सलाहकार से संपर्क करें।
प्रवाह और भी सुचारू होता जाएगा...
और अधिक आसानी से... अधिक से अधिक आराम-
योग्य....

अपने आप से कहो कि जब यह अनुभव हो
इसके बाद, आप न केवल आराम महसूस करेंगे, बल्कि तरोताजा भी महसूस करेंगे और
आरामदायक, लेकिन साथ ही ऐसी ऊर्जा से भरपूर
आपको एक प्रबल सुख और संतुष्टि का अनुभव होगा।
किसी भी मांग का आसानी से जवाब देने में सक्षम।
उठना। ...

इस अभ्यास को फिलहाल समाप्त करने के लिए, वही लें
वह सांस जो आपने इसे शुरू करने के लिए ली थी...

सांस छोड़ें... गहरी सांस लें
नाक... मुंह से हवा बाहर निकालो...
और स्वस्थ रहें।

दोष के प्रति उत्तरदायित्व:
एक रूपक
अतिजिम्मेदारी

माइकल डी. यापको, पीएच.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

परिचय एवं संकेत

इस रूपक का प्रयोग जागरूकता बढ़ाने के लिए किया गया था।
एक वयस्क महिला में अनुचित व्यवहार करने की प्रवृत्ति
उसने अपने माता-पिता के कार्यों की जिम्मेदारी पूरी तरह से ले ली।
उसे दिए गए रूपकों का विषय था

किसी व्यक्ति का इस तरह की चीजों के प्रति अत्यधिक कर्तव्यनिष्ठ होना
जिस हद तक दूसरों को शक्तिहीन बना दिया गया।
(संपादक)

METAPHOR

प्रकृति की दुनिया का आनंद लगभग सभी लोग उठाते हैं।
हर कोई... लोगों को सुंदरता और पसंद है
उदाहरण के लिए, जानवरों की विविधता... लेकिन
लोगों को यह एहसास नहीं होता कि सभी आकृतियों के जानवर,
आकार, रंग और स्वभाव को चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।
कुछ वास्तविकताएँ... ठीक वैसे ही जैसे लोग करते हैं... एक-
पशु परिवार मानव परिवारों से बहुत अलग नहीं होते हैं।
कुछ तरीकों से... एक क्षेत्र की स्थापना
जिसमें अपना पूरा जीवन व्यतीत किया जा सके...
परिवार का बंधन... प्रत्याशा और
अंततः एक या दो संतान का आगमन...
गर्वित माता-पिता... सुरक्षात्मक माता-पिता-
और प्यार कई अलग-अलग रूप धारण करता है।
पशु जगत में... भालुओं पर विचार करें।
पशुओं की बुद्धिमत्ता के एक उदाहरण के रूप में...
माँ और उसके बच्चे अपने जीवन में कभी अलग नहीं होते।
जीवन के शुरुआती सप्ताह और महीने... अगर आप
अगर आप किसी भालू को सच में गुस्सा दिलाना चाहते हैं... तो उसके पास जाइए।

शावकों... वह उनकी जमकर रक्षा करती है... जैसे वह
उन्हें भोजन की तलाश करना सिखाता है...
जंगल में कैसे जीवित रहें... कैसे जिएं...

और कैसे बढ़ना है... और शावकों के पास समय है
खेलो और जवानी का आनंद लो... लेकिन वे यह भी जानते हैं कि
उन्हें जो सीखना चाहिए उसकी गंभीरता...
ताकि वे अंततः अपने दम पर खड़े हो सकें... और
फिर एक दिन, माँ अपने शावकों का पीछा करते हुए ऊपर की ओर जाएगी
एक पेड़... और फिर उन्हें छोड़ देना... वह
उन्हें उनके हाल पर छोड़ देता है... ताकि वे खुद जी सकें।
स्वयं को... विकसित होने, बदलने और सीखने के लिए
उनकी जिंदगी चलती रहती है... और उसका एक बड़ा हिस्सा
जिम्मेदारी... एक ऐसे बिंदु तक पहुंचना है जहां कोई जिम्मेदारी न हो।
अब दूसरों की जिम्मेदारी उठाने की जरूरत नहीं...
उनकी जिंदगी उनकी अपनी है... और वह
वह जानती है कि चाहे कुछ भी हो जाए, वह उनके लिए वह जीवन नहीं जी सकती।
वह उनकी कितनी परवाह करती है... और ऐसा लग सकता है
सतह पर ठंडा और कठोर... विशेष रूप से
जब कोई शावकों की हताश खोज को देखता है
अपनी माँ के लिए... लेकिन उसके पास इससे भी बड़ा है
ज्ञान... एक व्यापक दृष्टिकोण... और एक
यह सहज ज्ञान कि प्रत्येक जीवन अपने आप में मूल्यवान है
यह इसके धारक को ऐसा करने की अनुमति देता है... और जो प्रतीत होता है
एक स्तर पर क्रूर... वास्तव में सबसे महान है

किसी दूसरे, अधिक महत्वपूर्ण व्यक्ति को सब कुछ समर्पित करना...
और मुझे किसी भी दर्ज उदाहरण की जानकारी नहीं है
असुरक्षित मादा भालू अपने शावकों को रोक रही है
स्वतंत्र होना...

टिप्पणी

यदि ग्राहक को परित्याग से संबंधित समस्याएं हैं-
दूसरों द्वारा उपेक्षित महसूस करना, या
दूसरों की अत्यधिक जिम्मेदारी लेना
भावनाओं के संदर्भ में, उपरोक्त उपमा उपयोगी हो सकती है, क्योंकि
क्या इसी तरह के विषय पर अन्य लेख भी उपलब्ध हैं?

अपराधबोध और आत्मदोष आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं।
जबकि कम ज़िम्मेदार व्यक्ति की प्रवृत्ति होती है
दोषारोपणकर्ता होना (अतिरिक्त दंडात्मक), अति-
जिम्मेदार व्यक्ति में शहादत की प्रवृत्ति होती है और
आत्म-दंडात्मक। आत्म-दोष की तीव्रता
यह इतना महान हो सकता है कि यह केंद्र बिंदु बन जाए।
व्यक्ति की मानसिक ऊर्जा को कम करते हुए,
अन्य व्याख्याओं या दृष्टिकोणों के प्रति जागरूकता-
अपराधबोध एक अविश्वसनीय रूप से गहरा प्रभाव डाल सकता है।
किसी व्यक्ति के जीवन में पक्षाघात का प्रभाव, और
अति-जिम्मेदार व्यक्ति की प्रवृत्ति को बाधित करना
इसमें पूरी तरह डूब जाना उपचार का एक प्रमुख लक्ष्य है।

विभिन्न भाग: एक रूपक

माइकल डी. यापको, पीएच.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

संकेत

यह रूपक इससे पहले उपयोगी हो सकता है
अचेतन अन्वेषण की शुरुआत, अहम्-अवस्था
चिकित्सा, या अचेतन रूप से अचेतन बातचीत
रोगी के सचेत भागों में। यह "बीज बोता" है
अचेतन भागों या ध्रुवीकरणों की अवधारणा
स्वयं और यह कि प्रेरणाएँ हो सकती हैं
हमारी सचेत जागरूकता से परे। यह हो सकता है
बच्चों के साथ काम करने में विशेष रूप से उपयोगी या
किशोरों। (संपादक)

METAPHOR

और मैं आपको एक छोटे लड़के के बारे में बता सकता हूँ जिसे मैंने देखा था
कुछ समय पहले... जो एक आदर्श चौथे स्थान पर थे

ग्रेडर... अच्छे ग्रेड, मेहनती छोटा
साथी... और स्कूल के अंत की ओर
उस वर्ष उनमें परिवर्तन आया...
उसने अपना स्कूल का काम करना बंद कर दिया... उसने करना बंद कर दिया।
दूसरे बच्चों के साथ अच्छा व्यवहार करने से... वह उदास हो गया।
और वापस ले लिया गया... और किसी को पता नहीं चला कि क्यों...
और फिर मैंने उसे देखा... और मुझे उसके बारे में कुछ बातें पता चलीं।
उनके लिए इसका बहुत महत्व था... और वह इसे बहुत प्यार करते थे।
वह अपनी शिक्षिका से इतना प्यार करता था कि वह उसे अपनी बनाना चाहता था।
शिक्षक फिर से... और वह असफल होने की कोशिश कर रहा था।
उस शिक्षक के साथ रहने के लिए स्कूल जाना...
और कभी-कभी जो सतह पर अजीब लगता है,
या फिर पागलपन भी, गहन विश्लेषण में समझ में आ सकता है।
स्तर... लेकिन यह स्पष्ट हो गया कि एक भाग
वह एक और साल यहीं रहना चाहता था...।
लेकिन मैंने उसका एक ऐसा पहलू भी खोज निकाला जो...
पांचवीं कक्षा का बड़ा छात्र होने पर गर्व करो... और मैं
मुझे उसका एक ऐसा हिस्सा मिला जो काफी जिज्ञासु था।
पांचवीं कक्षा कैसी होगी, इसके बारे में... और मैं
उसका एक और पहलू मिला जो उत्साहित था
स्कूल के लगभग अंत में होने के बारे में
साल... गर्मियों की छुट्टियों का बेसब्री से इंतजार है।
स्कूल से... जब बहुत समय हो
सोचो और अपना विचार बदल लो... और दूसरा
दोस्तों को अलविदा कहते समय जो बात दुखद थी
गर्मी के मौसम के लिए... और इसमें कई भूमिकाएँ थीं।
इस लड़के के लिए... और मुझे आश्चर्य है कि उसका कौन सा हिस्सा
अगर आप चाहते तो आप बात कर लेते
यह जान लें कि विकास के दौरान बहुत सारे बदलाव होते हैं...
सबसे दिलचस्प बात? ... मुझे बस इतना पता है कि... जब मैं
उन्होंने बड़े होने के विभिन्न पहलुओं के बारे में बात की...
उन्होंने बहुत ध्यान से सुना... और वह बहुत अच्छा कर रहे हैं।
पांचवीं कक्षा में, आपको बेहतर महसूस होगा...
में...

टिप्पणी

उपरोक्त उपमा में, विचार का बीज बोया जाता है।
कि प्रतीत होने वाला अजीब व्यवहार भी हो सकता है-
शांत भाव से, कि परिवर्तन में त्याग शामिल होता है, कि
स्वयं के विभिन्न भाग होते हैं, और यह कि
किसी व्यक्ति के अनुभव की गुणवत्ता इस बात से निर्धारित होती है कि...
वह महत्वपूर्ण हद तक जिसके द्वारा कोई व्यक्ति किसी भाग पर ध्यान केंद्रित करता है
इस रूपक का तात्पर्य है कि कोई व्यक्ति ध्यान केंद्रित कर सकता है।
अपने जिस भी हिस्से से बेहतर तरीके से काम कर सके
सफल समायोजन को उत्प्रेरित करना। भाषा
अब "भागों" को शामिल कर लिया गया है

ग्राहक, साथ ही सक्षम होने की अवधारणा भी।
उसके कुछ हिस्सों को चुनिंदा रूप से बढ़ाना या घटाना
उच्चतर उपलब्धि प्राप्त करने के लिए उसका अनुभव
उद्देश्य।

भावनात्मक संवर्धन
अनुभव और उसकी अभिव्यक्ति

डैनियल पी. ब्राउन, पीएच.डी., और
एरिका फ्रॉम, पीएच.डी.

कैम्ब्रिज, मैसाचुसेट्स, और
शिकागो, इलिनोइस

सम्मोहन का उपयोग विशिष्ट प्रेरणाओं को प्रेरित करने के लिए किया गया है।
सामान्य व्यक्तियों में भावनाएँ (हॉज और वैगनर,
1964)। नैदानिक स्थिति में सम्मोहन-
चिकित्सक का कार्य विशिष्ट भावनात्मक सुझाव देना नहीं है।
मरीज को निर्देश देने के बजाय, उसे सही राह पर लाना।
रोगी के वर्तमान भावनात्मक अनुभव को पूरी तरह से व्यक्त करना
जागरूकता। मरीज़ अक्सर केवल धुंधली जागरूकता ही रखते हैं।
बातचीत में निहित भावनात्मक अंतर्धारा के बारे में
दूसरों के साथ; मनोचिकित्सा प्रक्रिया नहीं है
अपवाद। वे भावनाओं से अवगत हो जाते हैं।
चल रही प्रक्रिया के दौरान केवल विशिष्ट क्षणों में ही-
परिवर्तन। इन क्षणों के अलावा, उनके पास
निरंतरता के बारे में बहुत कम सचेत जागरूकता
भावनात्मक अनुभव। चिकित्सक मदद कर सकता है।
मरीज अपनी इन अंतर्निहित भावनाओं को लेकर आते हैं।
चेतना का बिंदु (रोसेन, 1953) और साथ ही
उन्हें विशिष्ट भावनाओं को पहचानने में मदद करें
सटीक रूप से। अंतर्निहित प्रवेश को आसान बनाने के लिए।
भावनाओं को जागरूकता में लाना, सम्मोहित व्यक्ति-
मरीज से कहा जाता है, "अब ध्यान दें कि आपको कैसा महसूस होता है जब आप..."
इस दृश्य का अनुभव करो" या "जब मैं गिनती करता हूँ
एक से पाँच... जब तक आप मुझे यह कहते हुए सुनेंगे,
'पांच'... आपको जो भी भावनाएं महसूस होने लगेंगी...
यह स्थिति [लक्षण का नाम या
संकट]।"

भावनाओं की अंतर्धारा को सामने लाना
चेतना का बिंदु केवल पहला कदम है।
कई मरीजों को सटीक रूप से समझने में कठिनाई होती है
कुछ भावनाओं को पहचानना और उन्हें मौखिक रूप से व्यक्त करना
उनकी पहचान और मौखिक अभिव्यक्ति को बढ़ाने के लिए-
सम्मोहनकर्ता कहता है:

आपको एक विशिष्ट अनुभूति स्पष्ट हो जाएगी...
और स्पष्ट होता जाएगा... और स्पष्ट होता जाएगा... आप होंगे
इस विशेष भावना को ठीक-ठीक पहचानने में सक्षम
यह... है और आप मुझे इसका वर्णन कर सकेंगे...।
अब आपको कैसा महसूस हो रहा है?

खुले सिरे वाले प्रश्न देना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।
सुझाव देना – किसी विशेष भावना का संकेत देना नहीं।

रोगी के लिए नहीं बल्कि रोगी की स्थिति को और अधिक स्पष्ट करने के लिए।
उस क्षण की भावना के प्रति जागरूकता। आमतौर पर-
आमतौर पर मरीज को लकवा होने की शिकायत होगी।
विशेष भावना। क्या रोगी को जारी रखना चाहिए?
इस भावना को व्यक्त करने के लिए शब्द ढूंढने में कठिनाई हो रही है।
सम्मोहनकर्ता कहता है:

मैं धीरे-धीरे एक से पाँच तक गिनूँगा...
जब मैं पाँच तक पहुँचूँगा, तब तुम्हारे मन में एक-दो शब्द आ जाएँगे।
मन अनायास ही... एक-दो शब्द जो...
आप अभी जिस भावना को महसूस कर रहे हैं, उसे स्पष्ट रूप से व्यक्त करें...
[चिकित्सक गिनती करता है]... अब, मुझे बताओ कि तुम क्या हो
महसूस कर रहे हैं।

सम्मोहन चिकित्सक रोगी की मदद भी करता है
उस भावना को पूरी तरह से महसूस करें ताकि वह आंतरिक रूप से प्रकट हो सके।
संज्ञानात्मक और मोटर (अभिव्यंजक) घटक
अच्छी तरह से एकीकृत हैं:

जैसे-जैसे यह भावना आपके लिए और अधिक स्पष्ट होती जाएगी,
इस बात पर और अधिक ध्यान दें कि आप इसे किस प्रकार अनुभव करते हैं।

अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं पर ध्यान दें... आपको कैसी संवेदनाएं महसूस हो रही हैं, उन पर गौर करें।
अपने शरीर में अनुभव करें जैसे आप [x] महसूस करते हैं... ध्यान दें
आपके शरीर के किस हिस्से में आप इस भावना को महसूस करते हैं... ध्यान दें

अपने चेहरे की मांसपेशियों को देखें, और आपको पता चल जाएगा कि क्या हो रहा है।
मांसपेशियां इस भावना को धारण करती हैं... अब, ध्यान दें कि क्या होता है
अपने मन के माध्यम से जैसा आप महसूस करते हैं [x].... आप करेंगे
कुछ विचारों, छवियों या यादों को खोजें
इस बारे में आपके मन में अनायास ही कोई विचार आ रहा है
अनुभूति।

वे निर्देश मानक प्रक्रिया हैं और
इसका प्रयोग तब किया जा सकता है जब रोगी की आवश्यकता हो।
किसी लक्षण या व्यवहार संबंधी समस्या का वर्णन करता है,
किसी काल्पनिक रचना में शामिल होना, या अनुभव करना-
मनोचिकित्सा में किसी प्रकार का बदलाव आता है।
इस प्रक्रिया का उपयोग करके रणनीतिक प्रक्रिया।
चिकित्सा सत्र के दौरान,
चिकित्सक विभिन्न प्रकार की भावनाओं को बढ़ाने में मदद करता है।
मनोचिकित्सा से जुड़े अनुभव-
प्यूटिक प्रक्रिया।

सम्मोहनकर्ता द्वारा उपयोग की जाने वाली एक अन्य तकनीक-
एपिस्ट प्रभाव की तीव्रता है (रोसेन, 1953)।
सम्मोहन विशेषज्ञ का कहना है:

जब मैं धीरे-धीरे एक से पाँच तक गिनती हूँ... प्रत्येक के साथ
आपको धीरे-धीरे "x" का एहसास होने लगेगा
तीव्रता से... हर धुन के साथ जो आप सुनते हैं, वह भावना

और भी मजबूत होता जाएगा...। जब तक मैं
जब आप पाँच तक पहुँचेंगे, तो आपको अपने शरीर में इसका उतना ही तीव्र प्रभाव महसूस होगा जितना कि
इसे सहन करना संभव है... अब... एक... दो...
तीन... चार... पाँच। ध्यान दें कि आपको कैसा महसूस होता है, और
आप मुझे इसका वर्णन कर सकेंगे।

यह तकनीक तब विशेष रूप से उपयोगी होती है जब कोई रोगी...
रोगी स्वतः उत्पन्न होने वाली भावना की सूचना देता है
थेरेपी सत्र के दौरान।
एक मनोचिकित्सक सम्मोहन संबंधी सुझावों का उपयोग करके मदद करता है
रोगी कुछ सीमाओं के भीतर इस भावना को पहचान सकता है।
इसका उद्देश्य रोगी को अत्यधिक उपचार से बचाना है।
अत्यधिक तनाव की स्थिति में, चिकित्सक एक आइडियोमोटर का उपयोग कर सकता है।
संकेत:

यदि गणना के दौरान किसी भी बिंदु पर तीव्रता
यह भावना असहनीय प्रतीत होती है, तर्जनी उंगली
आपका हाथ अपने आप उठ जाएगा, और वही आपका होगा
मुझे यह संकेत देने का एक तरीका कि मैं इससे आगे गिनती न करूं।
बिंदु।

सम्मोहन रोगी पर पड़ने वाले प्रभावों को भी बढ़ा सकता है।
ने खोज की है। भावनाएँ व्यक्त की जाती हैं
चेहरे की मांसपेशियों के कुछ परिभाषित समूह, सहायक-
आंतरिक अंगों के माध्यम से पूरक, आंतरिक अंगों के पुनर्जनन द्वारा-
प्रतिक्रियाएं मुख्य रूप से स्वतः मध्यस्थता के माध्यम से होती हैं।
तंत्रिका तंत्र, और जटिल के माध्यम से
व्यवहारिक पैटर्न। किसी भावना का अनुभव।
इसका अर्थ इसके भाव के समान नहीं है। यह हमेशा ऐसा नहीं होता।
भावनाओं की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करना आवश्यक है
व्यवहार में, हालांकि इसके संचार को प्रोत्साहित करना-
शब्दों में 'केशन' का प्रयोग आमतौर पर चिकित्सीय होता है।
उदाहरण के लिए, सम्मोहन चिकित्सक को यह नहीं कहना चाहिए,
“…और जैसे-जैसे यह भावना और प्रबल होती जाती है…”
गेर, आप खुद को ऐसा करने के लिए विवश पाएंगे
कुछ।" इस तरह का सुझाव प्रोत्साहित करता है
प्रतिक्रिया या क्रिया के रूप में निर्वहन-
बाहर। जब सुझाव इस तरह से दिया जाता है,
क्रोध, यौन व्यवहार या
घबराहट की स्थिति आमतौर पर देखी जाती है (रोसेन,
1953)। मरीज के रोने या हंसने की संभावना है या
हिंसक भावनात्मक विस्फोट होते हैं, जो कि नहीं हैं

स्वयं चिकित्सीय। बेहतर शब्द।
सुझाव यह है कि, "...और जैसे-जैसे भावना
जैसे-जैसे यह मजबूत होता जाएगा, आपको एक
इसे संप्रेषित करने का उचित तरीका। इस तरह
सुझाव उचित माध्यमों को प्रोत्साहित करता है
अभिव्यक्ति, संचार और समझ के लिए

खड़े होने पर जोर दिया जाता है। चिकित्सीय संबंध पर जोर दिया जाता है।

संबंध, न कि स्वयं छुट्टी। जब सुझाव दिया जाता है-
यदि हम सलाह देते हैं तो रोगी को आसानी होती है।
चिकित्सक से प्रभावी ढंग से संवाद करने के तरीके
उस क्षण के भावात्मक अनुभव और
सहानुभूतिपूर्ण प्रतिक्रिया उत्पन्न करना।

गंभीर रूप से विक्षिप्त रोगियों के साथ सम्मोहन

क्या सम्मोहन मनोविकार में सहायक हो सकता है?

जेम्स आर. हॉज, एम.डी.
अक्रोन, ओहियो

परिचय

यह मुख्य रूप से चिकित्सीय सुझावों की एक पुस्तक है।
हालांकि, कई गलत धारणाएं मौजूद हैं।
इस संबंध में कि क्या सम्मोहन का उपयोग किया जा सकता है
सिज़ोफ्रेनिक और मनोविकारग्रस्त रोगियों के साथ।
इसलिए, मैंने डॉ. को शामिल करने का निर्णय लिया है।
हॉज द्वारा इस विषय पर दिया गया उत्कृष्ट, लेकिन संक्षिप्त परिचय
विषय. (संपादक)

एक फ्रांसीसी दार्शनिक के बारे में खबर है कि
कहा गया है कि कहने लायक सब कुछ पहले ही कहा जा चुका है
ऐसा कहा गया है, लेकिन ऐसा इसलिए क्योंकि कोई भी नहीं था
इसे दोबारा कहना पड़ेगा। सौभाग्यवश,
पुनः- के बीच नई सामग्री विकसित हो सकती है
अंक।

शीर्षक प्रश्न का उत्तर देने के लिए, एक अतिरिक्त
प्रश्नों की एक श्रृंखला पूछी जानी चाहिए और उत्तर दिए जाने चाहिए
साहित्य से प्राप्त जानकारी प्रदान की जानी चाहिए:

1. क्या मनोरोगी मरीजों को सम्मोहन द्वारा प्रभावित किया जा सकता है?
कई वर्षों तक ऐसा महसूस किया गया कि वे ऐसा नहीं कर सकते।
लेकिन हाल के साक्ष्यों से संकेत मिलता है कि कम से कम
कुछ हो सकते हैं (बेकर, 1981, 1983सी; एलिसियो,
1974; मरे-जॉब्सिस, 1985; पेट्टिनाटी, 1982;
स्कैग्रेली-जॉब्सिस, 1982; स्पीगल, डेट्रिक, और
फ्रिशहोल्ज़, 1982)।

2. क्या विशेष प्रेरण तकनीकें आवश्यक हैं?
संभवतः नहीं (बेकर, 1983सी; एलिसियो, 1974;
स्कैग्रेली-जॉब्सिस, 1982)। दोनों अनुमेय
और सत्तावादी दृष्टिकोण रहे हैं
सफल।

3. क्या विशेष उपचार तकनीकें आवश्यक हैं?
सम्मोहन अपने आप में, समय के बीतने की तरह,
कुछ नहीं करता। इसके साथ और इसके भीतर क्या किया जाता है।

सम्मोहन ही असल मायने रखता है। उपचार
तकनीकों को व्यक्तियों के लिए डिज़ाइन किया जाना चाहिए।
व्यक्तिगत रोगी। कई विशेष तकनीकें
प्रस्तावित किए गए हैं (बेकर, 1981, 1983 सी;
ब्राउन, 1985; स्कैग्रेली, 1976; स्कैग्रेली-
जॉब्सिस, 1982)। हॉज (1980) और हॉज और
बाबाई (1982) ने एक सामान्य श्रेणी प्रस्तुत की है-
रणनीतियों और कार्यनीतियों का अनुकूलन
सम्मोहन चिकित्सा, जिसमें कुछ विशेष चिकित्सा विधियां भी शामिल हैं
मनोविकारग्रस्त रोगियों के लिए तकनीकें। स्कैग्रेली-
जॉब्सिस (1982) ने कई मामलों की रिपोर्ट की है।
सम्मोहन ने तब मदद की है जब अन्य
तरीके असफल रहे। "हाइपो का उपयोग-
मनोचिकित्सा में निदान के लिए तीन चीजों की आवश्यकता होती है-
चिकित्सक में योगदान: सम्मोहन में अनुभव
ज्ञान और मनोचिकित्सा में, कल्पना,
और स्वीकृत और नवोन्मेषी दोनों को आजमाने का साहस।
नवप्रवर्तक तकनीकें" (हॉज, 1980)।

4. क्या सम्मोहन रोगी के लिए खतरनाक हो सकता है?
किसी भी प्रक्रिया में हमेशा कुछ न कुछ खतरे होते हैं।
लेकिन अगर चिकित्सा में बदलाव किया जाए तो ये काफी हद तक कम हो जाते हैं।
पिस्ट हमेशा अपने दायरे में रहकर अभ्यास करेगा।
योग्यता का क्षेत्र—अर्थात, उसे उपयोग करना चाहिए
सम्मोहन केवल उन परिस्थितियों में किया जाएगा जिनमें वह
बिना किसी उपकरण के उपचार करने के इच्छुक और सक्षम
सम्मोहन" (हॉज, 1982)। कॉन (1972) और
स्कैग्रेली-जॉब्सिस (1982) ने अपनी समीक्षा में
सैद्धांतिक और नैदानिक साहित्य, सहमत हैं
उपरोक्त के साथ। हालाँकि, क्लेनहॉज़ और
बेरान (1984) ने विषयों के छह मामलों की रिपोर्ट दी है
जिन्होंने आघात या मनोविकृति का अनुभव किया हो।
दुरुपयोग के बाद तार्किक लक्षण
सम्मोहन, विशेष रूप से मंच प्रदर्शन के लिए-
रोमांस; और स्मिथ और कामित्सुका (1984)

एक ऐसे मामले की रिपोर्ट करें जिसमें स्वतः उपयोग
आत्म-सम्मोहन को गलत तरीके से समझा गया।
आंतरिक तंत्रिका तंत्र का क्षरण। रुचि-
आश्चर्यजनक रूप से, जब इनमें से प्रत्येक मामला सामने आया
अनुभवी सम्मोहन चिकित्सकों का ध्यान,
समस्याओं का शीघ्र ही समाधान हो गया।
स्कैग्रेली-जॉब्सिस (1982) ने समीक्षा की है
सम्मोहन के बारे में चिंता के मुद्दे
मनोविकारग्रस्त रोगियों और वाटकिंस (1986) ने सूची बनाई है
और इसके उपयोग में आने वाले सामान्य खतरों का वर्णन करता है।
सम्मोहन के। जटिलताएं हमेशा नहीं होती हैं।
खतरनाक है और इसे कुशल लोगों द्वारा ही संभाला जा सकता है।
टेंट थेरेपिस्ट। दरअसल, हिप्नोसिस थेरेपी।
नाक से सामान्यतः रोगी को परेशानी होती है
अधिक मजबूत और अधिक प्रभावी (स्कैग्रेली,
1976; स्कैग्रेली-जॉब्सिस, 1982), और यह है
अंतिम लक्ष्य।

क्या विशेष संबंध आवश्यक है? हाँ।

विशेष रूप से विश्वास होना चाहिए, एक चिकित्सीय-
टिक गठबंधन, और अहंकार ग्रहणशीलता (बेकर,
1983 सी; स्कैग्रेली-जॉब्सिस, 1982)। हॉज
(1980) इस बात पर जोर देते हैं कि "प्रभावी उपयोग
सम्मोहन एक सकारात्मक चिकित्सीय दृष्टिकोण पर निर्भर करता है।
टिक संबंध; इसे विकसित करने में विफलता
संबंध ही प्राथमिक निषेधाज्ञा है।
सम्मोहन के उपयोग के साथ-साथ प्राथमिक
इसकी विफलता का कारण।" भले ही रोगी
यदि उसमें समाधि में प्रवेश करने की क्षमता है, तो उसे अवश्य ही
साथ ही इसमें प्रवेश करने की इच्छा भी होनी चाहिए और
सम्मोहन चिकित्सा में चिकित्सक पर भरोसा रखें
और चिकित्सीय अनुभव।

क्या स्व-सम्मोहन प्रभावी है? यह केवल
प्रभावी लेकिन वांछनीय (बेकर, 1983 सी;
स्कैग्रेली, 1976; स्कैग्रेली-जॉब्सिस, 1982)।
हालाँकि, अनुभव से पता चला है कि कई
मरीज या तो इसका इस्तेमाल करने के बारे में सोचते ही नहीं हैं, या इसका इस्तेमाल नहीं करते हैं।
इसका उपयोग करें, या पाएं कि यह कम प्रभावी है
जब चिकित्सक के साथ या उसके द्वारा किया जाता है। मेरे पास है
इसके लिए कोई संतोषजनक स्पष्टीकरण नहीं मिला।
यह एक परिकल्पना है, जिस पर आगे अध्ययन किया जा सकता है।
यह क्रेनहॉज़ के शब्दों से लिया गया है और
बेरान (1984) ने कहा कि, "सम्मोहन के दौरान
विषय सम्मोहनकर्ता को अनुमति देने के लिए सहमत होता है
संचार का एकमात्र माध्यम बन जाना
और सभी आंतरिक व्याख्याओं का स्रोत
और उस पर पड़ने वाले बाहरी उद्दीपन-
स्वयं," और स्कैग्रेली-जॉब्सिस (1982) के अनुसार
विषय ". . . संभवतः अधिक धारण कर रहे हैं

वे स्वयं के लिए वयस्क अहंकार की भूमिकाएँ निभाते हैं। ऐसे समय में
कई बार उनका आत्म-निगरानी करने वाला अहंकार सबसे अधिक
अधिक प्रमुख होने की संभावना है," और यह कि "...
अहं ग्रहणशीलता (अर्थात, परिवर्तित अवस्थाओं की गहराई)
चेतना का स्तर सबसे अधिक तब होगा जब
विषय या तो अपनी ताकत पर भरोसा करता है
स्वयं का समग्र अहंकार, या चिकित्सक का, या दोनों का
संयुक्त रूप से, ताकि सुरक्षा उपायों को कम किया जा सके।
अनुकूली प्रतिगमन, और ग्रहणशील पहुँच
पहले बचाव की गई सामग्री।" कई
मेरे अपने मरीजों ने अनिच्छा व्यक्त की है।
अक्सर (यहां तक कि जब भी) आत्म-सम्मोहन का उपयोग करने की प्रवृत्ति
(स्पष्ट रूप से आवश्यक) होने के डर से
मुझे इसकी लत लग गई है ("शायद मुझे यह बहुत ज्यादा पसंद है")
इस डर से कि यह घिस जाएगा, या बस इसलिए कि
मुझे डर है कि यह काम नहीं करेगा। दूसरों ने कहा है, "मैं
किसी की उपस्थिति में इसे और भी बेहतर तरीके से किया जा सकता है
अधिकार," और यह इसके साथ संगत है
उपरोक्त परिकल्पना, विशेष रूप से यदि हम स्वीकार करते हैं
कि सभी सम्मोहन अंततः स्व-सम्मोहन ही है।
किसी भी मामले में आत्म-प्रवृत्तियों की प्रवृत्ति होती है।
सम्मोहन को अधिक प्रभावी बनाने के लिए
सफलताओं को सुदृढ़ करना, हालांकि नहीं
हमेशा।

क्या बीमारी की स्थिति महत्वपूर्ण है? मामले

तीव्र मनोविकृति, पुरानी मनोविकृति के उपचार के बारे में
मनोविकृति और जैविक मस्तिष्क सिंड्रोम
रिपोर्ट की गई है (बेकर, 1983सी; ब्राउन,
1985; एलिसियो, 1974; स्कैग्नेली, 1976;
स्कैग्नेली-जॉब्सिस, 1982)।

क्या गहराई को सीमित करना आवश्यक या वांछनीय है?
समाधि का? शायद नहीं (बेकर, 1983सी;
एलिसियो, 1974; स्कैग्नेली-जॉब्सिस, 1982), लेकिन
समाधि की गहराई का चयन इसके लिए किया जाना चाहिए
विशिष्ट रोगी के आधार पर
प्राप्त किए जाने वाले लक्ष्य। प्रतिगमन
अहं की सेवा, साथ ही अन्य परियोजना-
सक्रिय तकनीकें (हॉज, 1980; हॉज और
बाबाई, 1982) जिसे केवल पूरा किया जा सकता है
समाधि की गहरी अवस्थाओं के माध्यम से, मदद मिली है-
पूर्ण.

क्या सम्मोहन चिकित्सा में कोई विशेष समस्याएँ हैं?

क्या सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के साथ बहन का संबंध है?
रोगी, स्कैग्नेली (1976) तीन रिपोर्ट करता है-
मुकदमा: नियंत्रण, निकटता का भय, और भय
नकारात्मक आत्म-अवधारणाओं को दूर करना।
चिकित्सक को हमेशा अभ्यास करना चाहिए
सम्मोहन के साथ अपनी क्षमता की सीमाओं के भीतर।

बहन और जिस बीमारी का वह इलाज कर रहा है।
सम्मोहन के संदर्भ में, स्कैग्नेली-जॉब्स
(1982) में चार सामान्य चिंताओं को सूचीबद्ध किया गया है
मनोरोगियों के साथ सम्मोहन का प्रयोग: सम्मोहन-
अनुकूलनशीलता, अपघटन, वरीयता
वास्तविकता पर कल्पना का प्रभुत्व और समाप्ति से इनकार।
गहरी समाधि और अत्यधिक निर्भरता।
इसमें कहा गया है कि ये सभी चिंताएं रही हैं
सम्मोहन के दौरान छूट दी जा सकती है
उचित रोगी के लिए उचित रूप से उपयोग किया जाना चाहिए।

पुनर्पोषण: सकारात्मकता का निर्माण
पहचान और जुड़ाव की भावना

जोआन मरे-जॉब्स, पीएच.डी.
चैपल हिल, उत्तरी कैरोलिना

संकेत

किसी वस्तु से प्राप्त ये सुझाव
संबंध ढांचा, गंभीर रूप से
विकासात्मक विकारों से पीड़ित विक्षिप्त रोगी
कमियाँ। यह दृष्टिकोण मूल रूप से सुविधा प्रदान करने वाला है।
उम्र में कमी की नकल करना और रोगी को प्रदान करना
प्रारंभिक जीवन के अनुभवों को पोषित करने के साथ जो संभव हो सकते हैं
उनकी कमी महसूस की गई है। (संपादक)

सुझाव

और फिर शायद वापस यात्रा करते हुए उनमें से कुछ
अस्तित्व की वो सबसे शुरुआती यादें, वो शुरुआती
अस्तित्व के सप्ताह और महीने, और शुरुआत
हमारी कल्पना और हमारे भीतर सृजन करने के लिए-
स्वयं में जीने और प्यार करने की एक सकारात्मक भावना,
आत्म-बोध की सकारात्मक भावना जो होनी चाहिए थी,
ऐसा हो सकता था, और ऐसा होता अगर हम
हम साथ हो सकते थे। अगर मैं कर पाता तो!
मैं तुम्हारे साथ, तुम्हारे बचपन के उस पल में, वहाँ रहा होता, तो ऐसा होता।
सभी चीजें अच्छी होनी चाहिए थीं और होनी भी चाहिए थीं।
भावनाएं। और हम इन भावनाओं को अभी उत्पन्न कर सकते हैं।
कम से कम आंशिक रूप से, छवियों में।

गले लगने का अनुभव

और हम उनकी भावनाओं की कल्पना करना शुरू कर सकते हैं।
किसी के द्वारा पकड़े जाने का एहसास, बाहों की गर्माहट और मजबूती का एहसास

बाहों में सुरक्षित और आराम से पकड़े जाने का एहसास।
इलाज़, गर्म और मुलायम स्तन से कसकर सटा हुआ।
स्तनों के ऊपर-नीचे होने का एहसास
सांस लेने की लय, ठीक उसी तरह जैसे लय
सागर का, स्थिर, अटल, सदा विद्यमान।
और दिल की धड़कन की आवाज़, फिर से उसी तरह
सांस लेने की लय, स्थिर, निरंतर। और
झूलने की लय, स्थिर, सुखदायक। और
शायद गंध के प्रति जागरूकता
उस स्नेही शरीर की गर्माहट और उसका स्वाद
गर्म मीठा दूध। और ये भावनाएँ
परिपूर्णता, संतुष्टि और खुशहाली। और
प्यार करने और प्यार पाने की भावनाएँ, और
गर्माहट और सुरक्षा, और आराम और खुशहाली।

और इन शुरुआती अनुभवों और स्मृतियों से-
सिद्धांतों से आत्म-सुरक्षा की भावना उत्पन्न होती है, और
प्रेम करने वाले और प्रेम करने वाले। और इस आरंभ में हैं
आत्मबोध की शुरुआत: अच्छी तरह से-
होना, आराम, सहजता, सुरक्षा, प्रेम और होना
प्यार मिला, और सब कुछ ठीक रहा। और फिर
सब कुछ आसान हो जाता है।

शरीर की भौतिक संरचना की खोज
और सीमाएँ

और इस भावना से यह आसान हो जाता है
संपूर्णता, स्वास्थ्य और खुशहाली, आगे बढ़ने के लिए
उन आने वाले हफ्तों और महीनों की ओर जब हम
इस भौतिक शरीर को खोजना शुरू करें जो...
इसमें आत्मबोध समाहित है। हम इसकी खोज शुरू करते हैं।
इस भौतिक जगत की सीमाओं और मर्यादाओं का बोध
हमारा अस्तित्व, यह शरीर जिसमें हम विद्यमान हैं। हम शुरुआत करते हैं।
त्वचा के प्रति ऐसी जागरूकता पैदा करना जो...
इस शरीर को धारण करता है, और शारीरिक गतिविधि जो
हमारे शरीर को परिभाषित करता है। उंगलियां, पैर की उंगलियां, और
वह चेहरा, जिसने इस शरीर की सीमाएं निर्धारित कीं।
हम त्वचा की संवेदनाओं का अनुभव करते हैं,
स्पर्श, स्पर्श करने और सहलाने की संवेदनाएँ
और सहलाना। और हम संवेदनाओं को खोजते हैं।
गति का, पहुँचने और फैलने का, और
झूलने से शरीर को सभी सुखद संवेदनाओं का अनुभव होता है।
और हम संवेदनाओं को खोजना शुरू करते हैं
शरीर के आंतरिक भाग में, भोजन के अंदर जाने की अनुभूति
मुंह से होते हुए पेट तक, और फिर महसूस होता है-
संतोष की भावनाएँ। हम जानने लगते हैं और
भौतिक अस्तित्व, भौतिक शरीर की पहचान करो
जिसमें हमारी आत्म-पहचान, संपूर्णता और संतुष्टि की भावना समाहित होती है।
खुशहाल जीवन, प्यार पाना, प्यार करना, चाहा जाना, सुरक्षित महसूस करना।

पुनर्पोषण: अलगाव और वैयक्तिकरण

और फिर धीरे-धीरे हम समझने लगते हैं
और सीमाओं और हदें निर्धारित करें-
स्वयं की इस भावना को बनाए रखना, और अलगाव
हमारे और उस बाहरी वातावरण के बीच-
जैसे ही हम वस्तुओं को छूते हैं और उन्हें जाने देते हैं।
उनके जाने पर, हम अलगाव को समझने लगते हैं।
हमारे और उन वस्तुओं के बीच। और हम
हमारे बीच की अलगावता को खोजना शुरू करें-
स्वयं और अन्य भौतिक प्राणी। खोज
हमारा भौतिक अस्तित्व उस दूसरे से अलग है
धारण करने वाला, रक्षा करने वाला, पोषण करने वाला शारीरिक अस्तित्व,
धारण करने वाले, सुरक्षात्मक हथियार।

और जैसे-जैसे हम एक तरह की समझ विकसित करना शुरू करते हैं
सीमाओं और हदबंदी की पृथक्करणता
हम अपने शारीरिक और भावनात्मक अस्तित्व को भी अलग कर देते हैं।
यह आवरण कि हमारी अलगाव की भावना का अनुभव किया जा रहा है-
हमारे पूर्व के ज्ञान के भीतर अनुभव किया गया
बंधन और जुड़ाव। और वहाँ सब कुछ है-
उन शुरुआती दिनों की जागरूकता और स्मृति के माध्यम से
जुड़ाव और संबंध के अनुभव,
और कल्याण और संपूर्णता के लिए, प्रेम करना
और प्यार और सुरक्षा का अनुभव करना। हमेशा जागरूक रहना।
बंधन और जुड़ाव की मजबूती, भले ही
हम अलगाव को समझने लगते हैं।

अपूर्ण दुनिया को स्वीकार करना

लेकिन शुरुआत में, उस बात की जागरूकता
अलगाव बहुत दर्दनाक लग सकता है। यह ऐसा लग सकता है
यह कितना बड़ा नुकसान है, और कितना गुस्सा दिलाने वाली बात है। क्योंकि यह
इसका मतलब है उस कल्पना का खो जाना, उस चीज़ का खो जाना।
एक आदर्श, देखभाल करने वाला, पालन-पोषण करने वाला माता-पिता, सहजीवन
जैसे कि एक साथ बंधे हों, जैसे कि एक हों। और यह
इसका अर्थ है परिपूर्णता की कल्पना का खो जाना।
एक ऐसी दुनिया जहाँ हमारी सभी ज़रूरतें पूरी हो जाती हैं
समय, जब भी हमें उनकी आवश्यकता हो, और जहाँ हर जगह-
बात बिल्कुल वैसी ही है जैसी हम चाहते थे। और
धीरे-धीरे हम इस हानि को स्वीकार करने लगते हैं।
कल्पना, आदर्श देखभालकर्ता का खो जाना,
पालन-पोषणकर्ता। धीरे-धीरे हम इसे स्वीकार करने लगते हैं।
अपूर्ण दुनिया की वास्तविकताएँ, और अपूर्णता-
एक उत्तम पालन-पोषण करने वाला देखभालकर्ता। हम स्वीकार करना शुरू कर देते हैं
"पर्याप्त रूप से अच्छा" पालन-पोषण करने वाला, "पर्याप्त रूप से अच्छा"
देखभालकर्ता, और वह "पर्याप्त रूप से अच्छी" दुनिया जो है
हम जिस वास्तविकता का अनुभव करना शुरू कर रहे हैं।

एक ऐसी वास्तविकता जहां हमारी पर्याप्त आवश्यकताएं पूरी होती हैं,
जहां पर्याप्त देखभाल हो, पर्याप्त सुरक्षा हो,
पर्याप्त प्रेमपूर्ण चिंता। और जहाँ हमारी भावनाएँ
क्रोध, दुख और हानि की भावनाएँ जायज़ हैं।
स्नेहपूर्ण, स्नेही, सहायक भाव से अभिव्यक्ति
स्वीकार्य वातावरण। और इसलिए हम अनुभव करते हैं
हमारी भावनाओं को आत्मसात करो, उनसे आगे बढ़ो,
अपूर्णता की वास्तविकता को स्वीकार करना सीखें
उस परिपूर्ण दुनिया की कल्पना को त्यागकर,
परिपूर्ण देखभाल, हर चीज, हर जरूरत का संगम
देखभाल की जा रही है और मुलाकात की जा रही है।

एकांत का आनंद लेना शुरू करना

और धीरे-धीरे हम शायद यह जानने लगते हैं
हमें आश्चर्य हुआ कि हम इसका आनंद लेना भी शुरू कर सकते हैं।
हमारी अलगाव की भावना। शायद हम शुरू करते हैं
पता चलता है कि शायद हमें वास्तव में उसकी आवश्यकता नहीं है
हम जितना सोचते थे, उतना ही स्नेही देखभालकर्ता।
किया। हमने क्षमताएं और दक्षता विकसित करना शुरू किया।
दृढ़ता और निपुणता, जो हमारी कल्पना से कहीं परे है।
जैसा कि कल्पना की गई है। क्योंकि सामान्य विकास में-
मानसिक प्रक्रिया जिसमें हम लगातार बढ़ते हुए प्रतीत होते हैं
और अपनी क्षमताओं और दक्षता में विस्तार करें।
और इस तरह हमें पता चलता है कि शायद हमें वास्तव में इसकी आवश्यकता नहीं है
उस स्नेहशील माता-पिता को उतना ही महत्व देना जितना हम कभी देते थे।
हमने सोचा था कि हमने ऐसा किया। और इसी तरह, हमने
यह पता चलना शुरू हो सकता है कि शायद हम ऐसा भी न कर पाएं
हम आज भी उतने ही स्नेहशील माता-पिता की चाह रखते हैं जितना पहले रखते थे।
हमने सोचा था कि हमने ऐसा किया। हमें यह पता चलने लगता है कि
हमारी विकासात्मक वृद्धि और प्रक्रिया
जैसे-जैसे हमारा विकास होता है, हम जिज्ञासा की ओर बढ़ने लगते हैं।

और अन्वेषण, और चुनौती और विकास, में
ऐसे तरीके जो बेहद सीमित होते
पुराने, काल्पनिक, सहजीवी मिलन द्वारा। एक मिलन
इतना तंग कि इससे हमारा विकास रुक जाता।
सभी चीजों को खोजना, विकसित करना और उनकी खोज करना।
हमारी व्यक्तिगत पहचान की क्षमता। और इसमें
विकास के सामान्य क्रम में हम शुरुआत करते हैं
विकास और प्रगति में संतुष्टि की खोज करें।
अपनी-अपनी विशिष्ट और अनूठी पहचान को अपनाते हुए।
और हम अपनी ताकत को खोजना शुरू करते हैं
हमारे मूल जुड़ाव की भावना का अनुभव-
जुड़ाव और बंधन। और इनका संयोजन।
हमारी शक्ति और स्वतंत्रता जो हमारे द्वारा प्रदान की जाती है
बंधन और अलगाव एक नया आयाम खोलने लगते हैं।
हमारे लिए विकास और संतुष्टि की दुनिया। और

तब हिलना-डुलना वाकई संतोषजनक लगने लगता है।
इस "काफी अच्छे" दुनिया में "अच्छे" के साथ
पर्याप्त "पालन-पोषण करने वाला, देखभाल करने वाला माता-पिता"। और हम
अनुभव में वृद्धि शुरू होती है, और सभी रूपों में विकसित होते हैं
अपने स्वयं के विकास से मिलने वाली संतुष्टियों में से एक।
अद्वितीय, बहुत ही खास मानवीय क्षमताएं, हमारी अपनी
क्षमताओं और का अनूठा, विशेष संयोजन
क्षमताएं, ताकतें और प्रतिभाएं।

और धीरे-धीरे हम तरह-तरह की चीज़ों को खोजना शुरू कर देते हैं।
उस बाहरी दुनिया में रोमांच के बारे में। और हम
दूसरे लोगों, दूसरे बच्चों को जानना शुरू करें,
अन्य वयस्क, जो हमारी कुछ जरूरतों को पूरा करते हैं
और चाहत और देखभाल, वैकल्पिक स्रोत
सांत्वना, देखभाल और समर्थन। और विकल्प
रुचि, विकास और उत्साह के स्रोत।
और इस तरह हम अपनी स्वाभाविक दिशा की ओर बढ़ने लगते हैं।
विकास और प्रगति, इन सभी की खोज करना
बाहरी वातावरण में बंधन की अन्य संभावनाएं
ऐसी दुनिया जो उस मूल पालन-पोषण से परे जाती है,
देखभाल करने वाला, प्यार करने वाला माता-पिता। और फिर चीजें बदल जाती हैं।
चीजें आसान और संतोषजनक लगने लगती हैं।

रचनात्मक सुझावों के लिए
स्वयं-मातृत्व

जोआन मरे-जॉब्स, पीएच.डी.
चैपल हिल, उत्तरी कैरोलिना

इस सम्मोहन विधि में, रोगी से पूछा जाता है
स्वयं को शिशु के रूप में कल्पना करना या
शिशु, और फिर स्वयं का अनुभव करना
नन्हे बच्चे की परवरिश। डॉ. मरे-जॉब्सिस
उनका मानना है कि मरीज आमतौर पर इसे समझेंगे
शिशु को प्यारा समझना और इससे सुविधा मिलेगी-
प्यार की शुरुआत की प्रक्रिया को व्यक्त करें और

वे स्वयं को पुनः माता-पिता बनाते हैं। यह कुछ हद तक पुनर्स्थापन प्रदान करता है।
पालन-पोषण और मातृत्व की कमी के लिए कारण
कुछ मरीजों को इसका अनुभव हुआ, और इससे मदद मिलती है
आत्म-प्रेम और आत्म-स्वीकृति को बढ़ावा दें। सुझाव-
आगे दिए गए सुझाव एक वास्तविक घटना से लिए गए हैं।
मामला. (सं.)

सुझाव

अगर तुम उस बच्चे की माँ होतीं
छोटी बच्ची, तुम उसे उसके असली रूप में बहुत प्यार करतीं।
उसे प्यार मिलना चाहिए था, उसे प्यार मिल सकता था।

जब आप उस छोटी बच्ची लीसा को देखते हैं, तो आपको पता चल जाता है
यह बहुत अच्छी बात है कि वह वास्तव में प्यारी थी और
वह उस सारे प्यार की हकदार थी जो हर छोटी बच्ची को मिलता है।
वह हमेशा से ही इस लायक थी। अगर तुम उसकी जगह होतीं तो क्या होता!
माँ, तुम ये सब कुछ कर देतीं।
जो एक माँ को करना चाहिए। तुम उसे संभाल लेतीं।
उसे गोद में लेकर झुलाया और गीत गाया।
मैंने उसे गाने सुनाए और शायद उससे इन सब बातों के बारे में बात भी की।
कविता, शब्दों और संगीत के प्रति प्रेम।
वह उसके साथ अपनी सारी खुशियाँ बाँट लेता।
दौड़ने-भागने, खेलने-कूदने, झूलने-झूलने और हिलने-डुलने का।
जीवन जीने, सीखने और बढ़ने का सारा आनंद-
और मजबूत होकर बड़े होने का सारा मज़ा।
स्वस्थ और लाड़-प्यार से पली-बढ़ी। और छोटी लीसा अभी भी
आपसे प्यार की कुछ भावनाएं प्राप्त करना चाहता हूँ, सब कुछ।
उन भावनाओं में से जो आप उसे दे सकते हैं,
मातृत्व और वह प्यार जो वह हमेशा से चाहती थी-
परोसा गया। छोटी बच्ची लिसा सचमुच बहुत प्यारी थी।
ठीक वैसे ही जैसे बड़ी हो चुकी लीसा अब प्यारी लगती है।

सम्मोहन चिकित्सा तकनीकें
भावनात्मक अस्थिरता के साथ

लुई एन. ग्रुबर, एम.डी.

परिचय

मनोचिकित्सा में ऐसे कई मरीज हैं जिनके
सबसे प्रमुख विशेषता भावनात्मक अस्थिरता है।
निदान की दृष्टि से, ये मरीज़ अक्सर
जिसे "बॉर्डरलाइन पर्सनैलिटी डिसऑर्डर" से ग्रसित बताया गया है।
"डर," या "साइक्लोथाइमिक विकार" या एक प्रमुख
भावात्मक विकार, अकेले या संयोजन में-
मेरे मनोविज्ञान का मूल सिद्धांत...
सम्मोहन का उपयोग करके चिकित्सीय दृष्टिकोण अपनाया जा सकता है।
मेलिटा श्मिडेबर्ग के निषेधाज्ञा में पाया गया-
सीमावर्ती रोगी के संबंध में, "जागरूक रहना"
कि रोगी विरोधाभासों से प्रभावित है...
क्योंकि उसे केवल चिकित्सीय रूप से ही प्रभावित किया जा सकता है।

यदि दोनों पक्षों तक लगभग एक साथ पहुंचा जाए तो-
“नेउअसली” (इटैलिक्स मेरा) (1959)। यह संभव है
सम्मोहनात्मक दृष्टिकोण के साथ। प्रभावी उपचार-
भावनात्मक अस्थिरता वाले रोगियों का उपचार अवश्य किया जाना चाहिए
पहचानना:

—उनकी सुझाव ग्रहण करने की क्षमता
बाहरी प्रभावों के प्रति उनकी असुरक्षा की भावना
एन्सेस

नकारात्मक मानसिक धारणाओं से उनका रक्षात्मक लगाव
राज्यों

उनकी रचनात्मकता

संतुलन, स्थिरता और आत्म-सम्मान की उनकी इच्छा
नियंत्रण (यहां तक कि "बेहतर महसूस करने" से भी अधिक)।

विशिष्ट तकनीकों को बताने से पहले,
रोगी को उपचार को इससे जोड़ना शुरू करना होगा
आत्म-संयम और निपुणता। व्यक्ति को बलपूर्वक प्रयास करना चाहिए।
प्रतिगामी व्यवहारों को बाधित करें (रोना-धोना, विलाप करना-)
कुर्सी पर सुस्त होकर बैठना, अस्पष्ट शत्रुता,
व्यंग्य), और इस प्रकार नकारात्मकता को तोड़ दें।
चिकित्सा से अक्सर जुड़ी मानसिक स्थिति।
साथ ही साथ नकारात्मकता को भी मान्यता दी जाती है
राज्यों और उनकी वैधता के बारे में। मैं बोल सकता हूँ, क्योंकि
उदाहरण के लिए, रोगी के "अंधेरे पक्ष" का और
“सकारात्मक पक्ष,” और दोनों को साथ लाने की आवश्यकता
उन्हें संतुलन में लाएं, "ताकि आपके पास अधिक हो सके
और आपके कामकाज पर अधिक नियंत्रण
दिमाग।"

मरीजों को सम्मोहन के लिए तैयार किया जाता है-
यह बढ़ी हुई जागरूकता का एक रूप है।
जिससे उन्हें अपने जीवन पर अधिक नियंत्रण प्राप्त होगा
मानसिक प्रक्रियाएँ। मैं इसकी तुलना इस प्रकार होने से करता हूँ।
किसी किताब या फिल्म में इतना मग्न होना कि उसे इसके बारे में पता ही न हो
अपना नाम पुकारे जाने की आवाज़ सुनना। अधिकांश मरीज़ उत्सुक होते हैं।
प्रारंभ करना।

एक गतिकी तकनीक

मुझे हताशा में यह तकनीक अचानक मिल गई।
एक युवा के साथ दस साल से अधिक काम करने के बाद
एक महिला। वह लगभग हर दिन मुझे फोन करती थी।
अवसाद, निराशा, दृश्य संबंधी शिकायत
मतिभ्रम, सामूहिक हत्या करने की कल्पनाएँ
हत्या, और चेतावनी कि "तुम मुझे मजबूर कर रहे हो"
किसी भी चिकित्सीय हस्तक्षेप के जवाब में "गुस्सा" होना
उसने तुरंत निम्नलिखित का जवाब दिया-

नीचे की तकनीक और बाद में मुझसे पूछा कि मैंने ऐसा क्यों किया था
उसे यह सिखाने के लिए मैंने बहुत लंबा इंतजार किया।

उसका पूरा ध्यान आकर्षित करने के बाद मैंने उसे लाया
उसे एक लाक्षणिक कहानी सुनाकर उसे सम्मोहन में डाल दिया।
कहानी और यह घोषणा करते हुए कि वह अब होंगी
मुझे "विशेष निर्देश" मिल रहे हैं। फिर मैंने उसे बताया।
कमोबेश इस प्रकार है:

आपको गुस्सा आने का पूरा अधिकार है।
और कड़वाहट। कोई भी वास्तव में यह नहीं जान सकता कि आपका दिल कितना कड़वा है।

बचपन के अनुभव ऐसे ही थे। जीवन मेरे लिए अनुकूल नहीं रहा।
जैसा आपने उम्मीद की थी, वैसा ही हुआ। आपने बहुत कष्ट सहा है।
और निराशा। वास्तव में, आपका क्रोध और रोष।
कुछ स्थितियों में यह उपयोगी भी हो सकता है।
उस गुस्से की एक छोटी सी झलक भी काफी होगी
आपको अकेला छोड़ दिया जाए, या आपके साथ अधिक सम्मानपूर्वक व्यवहार किया जाए।
अब मैं चाहता हूं कि आप उन भावनाओं पर विचार करें, और फिर मैं
मैं चाहता हूं कि आप उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करना शुरू करें।
अपनी एक बांह में भावनाओं का अनुभव करें। वही आपका गुस्सा होगा।
अपनी बांह को पकड़ें, और अब उस तरफ की मुट्ठी को कसें,
आप उन गुस्से और कड़वाहट की भावनाओं को बढ़ते हुए महसूस कर सकते हैं।
और भी मजबूत, आपके पूर्ण नियंत्रण में। ... अब मैं
मैं चाहता हूं कि आप अपनी मुट्ठी खोलें और कुछ देर सोचें।
कुछ पल एक अलग तरह की भावना पैदा करते हैं। मैं चाहता हूँ कि आप सोचें।
ऐसी स्थिति जिसमें आप सहज और आश्वस्त महसूस करते हों।
शांति और सुकून... ताकत महसूस होने लगती है और
उस स्थिति के आराम से... और ध्यान केंद्रित करना शुरू करें और
उन भावनाओं को अपनी दूसरी बांह में केंद्रित करो।
यह आपका "शक्ति और सहारा" बनेगा, और जैसे-जैसे आप
अब अपनी मुट्ठी को जितना हो सके उतना कसकर बंद करो।
शक्ति और आराम की उस अनुभूति का अनुभव करें
आपके पूर्ण नियंत्रण में और भी मजबूत होता जा रहा है...

वह सत्र से बेहद उत्साहित होकर निकली।
और उन्होंने दोनों जागृत भावनात्मक अवस्थाओं का अभ्यास किया।
निर्देशानुसार नियमित रूप से सेवन करें। सुधार देखा गया।
वह अपने दैनिक जीवन में इसका आनंद लेने लगी और उसे इसमें मजा आने लगा।
थेरेपी सत्र। हालांकि, यह जारी है
अस्थिरता के बावजूद, वह मेरे जाने को संभालने में सक्षम थी।
उस इलाके से और साथ ही उसके पिता की मृत्यु के कारण
अगले छह महीनों में, उन बातों पर जोर दिया जाएगा जो पहले से ही मौजूद थीं-
ये बातें उसके लिए बेहद विनाशकारी साबित हुई हैं।

एक कल्पना तकनीक

एक दृश्य कल्पना तकनीक जो समाहित है
वही मूल सिद्धांत (दो का संतुलित आह्वान)
मानसिक अवस्थाओं से संबंधित उपचार उन रोगियों को दिया जा सकता है जो
बाहरी तौर पर तो वे नियंत्रण में दिखते हैं लेकिन फिर भी झूलते रहते हैं।
अवसाद और चक्कर आने के दौरों के बीच, अन-
सुखद "उत्साह"।

एक छत्तीस वर्षीय व्यक्ति को बुलाया गया था
उन्माद-अवसादग्रस्त और लंबे समय से बीमार थे।
लक्षणों की तस्वीरें अनियमित रूप से बदल रही थीं। वह था
वह काफी आसानी से सुझाव मान लेता था और उसमें रुचि थी।
अपने स्वयं के मूड को नियंत्रित करना सीखने में
ड्रग्स। वह आसानी से समाधि की अवस्था में चला जाता था और फिर
निम्नलिखित दो चित्रों में निर्देश दिए गए हैं:

पहले उसे एक कलाई से बंधे होने की कल्पना करने के लिए कहा गया।
बड़े, चमकीले रंग के, शक्तिशाली गुब्बारों का गुच्छा,

उसे ऊपर की ओर खींचना। बांह का हल्का सा स्वतः उत्तोलन।
इस बात को नजरअंदाज कर दिया गया, और उसे आगे कल्पना करने के लिए कहा गया।
स्वयं को जमीन से ऊपर उठाया जा रहा है, धीरे-धीरे तैरते हुए।
हवा में, जमीन से कुछ फीट ऊपर, फिर
खिड़की की ऊंचाई, छत की ऊंचाई, की ऊंचाई
पेड़ों की चोटियों तक, या आसमान में बहुत ऊपर तक, "जितना ऊंचा आप जा सकते हैं"
आराम से जाना चाहते हैं," नीचे से देखने के लिए
उनके जीवन के विभिन्न दृश्यों में आरामदायक ऊंचाई
अनासक्ति और शांति के साथ।

जब उन्होंने इस छवि के पूर्ण अनुभव का संकेत दिया
और इसके साथ आने वाले उत्साह के बारे में, उन्हें निर्देश दिया गया था।
दूसरी छवि: "अब, अपने दूसरे हाथ में कल्पना कीजिए।"
एक भारी रस्सी, जो एक भारी लोहे के लंगर से बंधी होती है।
आपके नीचे की धरती। अब जब आप उस रस्सी को खींचते हैं तो...
आप धीरे-धीरे नीचे आ सकते हैं, अपनी ऊंचाई को नियंत्रित कर सकते हैं।
पेड़ों की चोटियों की ऊंचाई तक, या उसकी ऊंचाई तक
छत तक, या जमीन से कुछ फीट ऊपर, जितना नीचे हो सके
आपकी इच्छा। और जैसे ही आप उस काल्पनिक रस्सी को खींचते हैं।
आप और नीचे, और नीचे, और नीचे जा सकते हैं...

मरीज को खुद को रखने का निर्देश दिया गया था
समाधि की अवस्था में जाएं और इन दृश्याकृतियों का अभ्यास करें।
वह नियमित रूप से ऐसा करता था, और वह इसे उत्साह के साथ करता था।
एक बार बिस्तर पर अभ्यास करते समय, वह
वह लंबे समय तक समाधि की अवस्था में रहा और फिर "जाग गया"।
कई घंटों बाद, "अपने बाल को पकड़े हुए-"
"पागल" और थका हुआ लेकिन आनंदित महसूस कर रहा था।
उसने काल्पनिक रस्सी से खुद को नीचे गिरा दिया और
सो गया। अब चिकित्सा प्रक्रिया तेजी से आगे बढ़ी।
बहुत कम "अंतर्दृष्टि" के साथ, लेकिन बढ़ती हुई भावना के साथ
स्थिरता और आत्मविश्वास के साथ, और साथ ही-
सक्रिय, यथार्थवादी समस्या समाधान। जैसा कि इसके साथ है
पिछली तकनीक में, उत्तेजित भावना अवस्थाओं को प्राप्त किया जा सकता है।
विभिन्न संकेतों से अनुकूलित या "बंधित"
(बैंडलर और ग्राइंडर, 1978)।

सम्मोहनकारी सुझावों के लिए
आत्महत्या को रोकना

जेम्स आर. हॉज, एम.डी.

अक्रोन, ओहियो

परिचय, संकेत और
मतभेद

कुछ सम्मोहनचिकित्सकों ने सुझाव दिया है कि
सम्मोहन का प्रयोग वर्जित है या केवल तभी किया जाना चाहिए जब इसका उपयोग केवल इसी उद्देश्य से किया जाना चाहिए।

अनुभवी थेरेपिस्टों द्वारा सावधानीपूर्वक काम किया जाता है
अवसादग्रस्त रोगियों के साथ (उदाहरण के लिए, टर्मन, 1980;
वैक्समैन, 1978) या उन्माद-अवसादग्रस्तता रोग में
(ब्राउन और फ्रॉम, 1986) क्योंकि गंभीरता
अवसाद की स्थिति अनजाने में और भी बिगड़ सकती है।
भावनात्मक सामग्री का निर्माण। फिर भी,
कुशल हाथों में और ऐसे रोगियों के साथ जो
अवसादग्रस्त लेकिन गंभीर रूप से नहीं, सम्मोहन से मदद मिल सकती है।
अत्यंत महत्वपूर्ण तथ्यों का शीघ्र पता लगाने में सहायता करना।
महत्वपूर्ण एटियलॉजिकल कारक।

हॉज (1972) ने पाया है कि सुझावों के लिए
आत्महत्या रोकने के उपाय प्रभावी प्रतीत हुए हैं। उन्होंने संकेत दिया-
कहा गया: "मरीज इन सुझावों को काफी हद तक स्वीकार करते हैं।"
आसानी से, मानो वे उन पर विश्वास ही न करते हों।
उन्हें सुझाव याद रह भी सकते हैं और नहीं भी।
आत्महत्या की प्रवृत्ति से पहले, उसके दौरान या उसके बाद; और
वे अक्सर इस बात से हैरान या यहां तक कि नाराज भी हो जाते हैं।
कुछ ऐसा होगा जिससे उन्हें ले जाने से रोका जा सकेगा।
उनके आत्महत्या के प्रयासों के बारे में या उन्हें ऐसा महसूस होगा
ऐसा करने से पहले मुझसे संपर्क करना आवश्यक है।
एक प्रयास। मरीजों की कुछ टिप्पणियाँ
जो बनाया गया था, वह इस प्रकार का था, मुझे मिल रहा था
मेरी सारी गोलियां लेने के लिए तैयार थीं, लेकिन किसी कारणवश मैं
मुझे लगा कि मुझे आपको कॉल करना ही होगा,' या 'मैं पूरी तरह से
गाड़ी में बैठकर हत्या करने के लिए जाने को तैयार।
मैंने खुद भी फोन किया था, लेकिन मुझे लगा कि पहले आपको फोन करना जरूरी है।'
कभी-कभी कोई मरीज आत्महत्या करने की इच्छा महसूस करते हुए...
आत्मघाती, दायित्व से मुक्त होने का अनुरोध करना
सुझाव को स्वीकार किया है, लेकिन हमेशा स्वीकार किया है।
अस्वीकृति” (पृष्ठ 22)।

सुझावात्मक सम्मोहन निश्चित रूप से संभव प्रतीत होता है-
अन्य मामलों की तुलना में प्रतिकूल प्रभावों का जोखिम काफी कम होता है।
गहन खोज तकनीकों का उपयोग करना या
जैसे कि आयु वृद्धि विधि। बाद वाले में
इस तकनीक के माध्यम से, रोगी यह कल्पना कर सकता है कि
भविष्य लगातार नकारात्मक बना हुआ है और इसके बाद...
अक्सर और भी अधिक भावनाओं का अनुभव करते हैं
निराशा। ऐसे सुझाव जो अनुशंसित हैं-
हालाँकि, हॉज (1972) द्वारा संशोधित किए गए, ऐसा प्रतीत होता है कि
इनमें जोखिम कम होता है और इनसे सकारात्मक लाभ मिल सकते हैं।
यह स्थिति विशेष रूप से तब होती है जब वे
उपचार के लिए व्यापक दृष्टिकोण का एक हिस्सा-
अवसाद का उपचार (जैसे, दवा, संज्ञानात्मक उपचार)
व्यवहार चिकित्सा, आदि) और जब हॉज का अपना
नीचे दिए गए उत्कृष्ट दिशानिर्देशों का पालन किया जाता है।

सुझाव बहुत सीधे हैं, और यह स्पष्ट रूप से
इस प्रकार की स्थिति में यह उचित प्रतीत होता है।
(संपादक)

तर्क

आत्महत्या की अधिकांश प्रवृत्तियाँ अस्थायी होती हैं और
इनमें से कई वास्तव में संक्षिप्त हैं, खासकर यदि
समस्या की पहचान की जा सकती है और यदि कोई समस्या है तो
कोई ऐसा व्यक्ति उपलब्ध हो जिसके साथ मरीज बातचीत कर सके।
उसकी समस्याओं पर चर्चा करें और/या आत्महत्या के प्रयास को रोकें।
आत्महत्या संबंधी चिंतन। यदि आत्महत्या का पैटर्न
विचार बाधित हो सकता है या यदि रोगी ऐसा कर सकता है
यदि आत्महत्या करने वाले व्यक्ति को "इज्ज़त बचाने का रास्ता" दिया जाए, तो
खतरा टल सकता है। इसलिए, मेरी मुख्य मान्यता यह है कि...
इस सुझाव के शब्द इस प्रकार हैं:

1. सम्मोहन का केवल एक सीमित दायरा ही हो सकता है और होना चाहिए।
आत्महत्या के प्रयास पर अस्थायी रूप से रोक लगाने वाला प्रभाव।
नाड़ी। अंततः मनोगतिकी
रोगी की आत्महत्या की प्रवृत्ति को ध्यान में रखना चाहिए।
मनोचिकित्सा में इस तरह से काम किया गया ताकि
ये प्रवृत्तियाँ जीवन शैली नहीं बननी चाहिए
उसके लिए।

2. एक प्रत्यक्ष और स्थायी टकराव-
मरीज को यह चुनौती दी जाती है कि वह कभी भी ऐसा नहीं कर सकता।
आत्महत्या करने का प्रयास निश्चित रूप से असफल होगा।
“कभी नहीं कर सकता” एक चुनौती और विरोध का संकेत देता है।
नियंत्रण कि रोगी को हर हाल में परीक्षण कराना होगा
उसकी आत्महत्या की प्रवृत्ति के अन्य पहलू-
यह बिल्कुल संभव है कि वह अति-
इस प्रकार की सम्मोहन दवाओं की प्रभावशीलता
सुझाव।

3. एक अस्थायी निवारक अक्सर केवल इतना ही कारगर होता है।
किसी आत्महत्या के प्रयास को रोकने के लिए आवश्यक
स्थायी रूप से, खासकर अगर इससे मरीज को फायदा होता है
मनोचिकित्सक के कार्यालय में। कम से कम इससे कुछ राहत तो मिलेगी।
मनोचिकित्सक को साथ काम करने का मौका मिलता है
मरीज और अस्पताल में भर्ती होने की व्यवस्था पर विचार करना और व्यवस्था करना।
आवश्यकता पड़ने पर निदान। आत्महत्या के मामले में
चर्चा से इस प्रक्रिया में बाधा नहीं डाली जा सकती।
और कार्यालय में विश्लेषण के बाद, रोगी को
पहले ही ट्रान्स इवेंट में प्रवेश करने के लिए सहमति दे दी है
हालांकि वह आत्महत्या करना चाह सकता है
इसके बजाय। चर्चा और विश्लेषण में
समाधि तब भी प्रभावी हो सकती है जब वह प्रभावी न हो।
समाधि की अवस्था से बाहर प्रभावी। यदि यह प्रभावी नहीं है
हालांकि, प्रभावी होने के बावजूद, इसे लागू करना आसान हो सकता है।
मरीज की सुरक्षा करना और अस्पताल की व्यवस्था करना।
रोगी के बेहोशी की अवस्था में होने के दौरान निदान करना।

4. यह रोगी को एक यथार्थवादी, तार्किक, सटीक दृष्टिकोण प्रदान करता है।
स्वीकार्य, और अर्ध-अनिवार्य विकल्प

आत्महत्या के लिए: डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लें
मनोचिकित्सक।

सुझाव

भविष्य में, हालांकि आपके पास कुछ हो सकता है
आत्महत्या के विचार, भावनाएँ और आवेग,
आप वास्तविक कार्य संपन्न नहीं कर पाएंगे
आत्महत्या का प्रयास तब तक न करें जब तक आप इस बारे में किसी विशेषज्ञ से चर्चा न कर लें।
मुझे, पहले से ही, और मेरे कार्यालय में। मैं नहीं।
जानें कि आप कार दुर्घटना से खुद को कैसे बचाएंगे।
आत्महत्या की प्रवृत्ति को आजमाने की कोशिश करो, लेकिन तुम्हें पता चल जाएगा
एक रास्ता। क्या आप समझते हैं? [मरीज लगभग]
वह हमेशा सहमत हो जाता है, लेकिन अगर वह सहमत नहीं होता है, तो मैं उससे पूछता हूँ।
जो बात उसे समझ में नहीं आती, उसे समझा दें।
आगे।] अब, एक और बात। मैं चाहता हूँ कि आप
इस बात से सहमत हो जाओ कि तुम किसी भी समय समाधि की अवस्था में चले जाओगे
मैं इस बात पर जोर देता हूं, भले ही आप ऐसा न चाहें।
उस समय। क्या आप इसके लिए सहमत होंगे? [मरीज हैं]
कभी-कभी ऐसा वादा करने में हिचकिचाहट होती है,
लेकिन उनमें से किसी ने भी मना नहीं किया है, और वे
उन्होंने अपने वादे काफी अच्छे से निभाए हैं।]

(सुझावों का एक वैकल्पिक शब्दांकन)
आत्महत्या के प्रयासों को रोकना, इसे संशोधित किया गया है।
मैंने वर्णित रोगी को जो सुझाव दिए थे
वियोजित विकारों के उपचार पर मेरा लेख
प्रतिक्रियाएँ (हॉज, 1959):]}

भविष्य में, भले ही आपके पास कुछ हो,
आत्महत्या के विचार, भावनाएँ और आवेग,
आप आत्महत्या का प्रयास करने में असमर्थ होंगे।
जब तक आप सम्मोहन की अवस्था में न हों। आत्महत्या करने वाला
विचार और/या भावनाएँ एक चेतावनी के रूप में काम करेंगी
इस संभावना के साथ कि आप प्रवेश करने वाले हैं
आप समाधि की अवस्था में तो पहुँचेंगे, लेकिन वास्तव में उसमें प्रवेश नहीं करेंगे।
जब तक (क) भावनाएँ बहुत प्रबल न हो जाएँ और
(ख) आपको लगता है कि आप उन्हें संभाल नहीं सकते, (ख) आप वास्तव में
आत्महत्या की तैयारी शुरू करना-
प्रलोभन। इन दोनों ही स्थितियों में आप
समाधि की अवस्था में प्रवेश करें, बेहतर महसूस करने लगेंगे और
अधिक आरामदेह; और वैसे भी आप होंगे
जब तक आप वास्तव में आत्महत्या नहीं कर लेते, तब तक आप आत्महत्या करने में असमर्थ हैं।
एली ने मुझसे संपर्क किया और मुझे सूचित किया कि आप हैं
मैं एक तरह के सम्मोहन में हूँ और आत्महत्या की योजना बना रहा हूँ। अगर मैं
मैं उपलब्ध नहीं हूँ, आप आराम करते रहिए और
समाधि की अवस्था में बेहतर महसूस करने के लिए और आप उसमें बने रह सकते हैं।
इसमें तब तक रहें जब तक कि आप अपनी सुरक्षा के लिए आवश्यक हो।
जब तक मैं उपलब्ध न हो जाऊं। हालाँकि, जब आप उपलब्ध हों।

यह जानकर कि अब आप आत्महत्या करने के बारे में नहीं सोच रहे हैं, आपका
दस मिनट बाद ट्रान्स स्वतः समाप्त हो जाएगा।
बाद में। समाधि की अवस्था में होने से आपको कोई फर्क नहीं पड़ेगा।
अपने जीवन की आवश्यक चीजों को पूरा करने से।
संक्षेप में: आप जितने अधिक आत्महत्या के इच्छुक होंगे,
जितना अधिक आप इसका उपयोग करेंगे, उतना ही आप समाधि की अवस्था में प्रवेश करने के लिए विवश होंगे।
और मुझसे संपर्क करने के लिए। समाधि की अवस्था में आप होंगे...
जब तक मैं तुम्हें अनुमति न दूं, मैं आत्महत्या करने में असमर्थ हूं
अनुमति; समाधि स्वयं ही हो सकती है
आत्महत्या के विचार को तोड़ने के लिए आपको जिस कारक की आवश्यकता है
आपके विचारों को शांत करने और आपको आराम दिलाने में मदद करने के लिए।
अपनी समस्याओं से निपटने के बेहतर तरीके।

द्विध्रुवी विकार के साथ सम्मोहन
भावात्मक विकार

ए. डेविड फ़ाइनस्टीन, पीएच.डी., और
आर. माइकल मॉर्गन
एशलैंड, ओरेगन और सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

परिचय

फेनस्टीन और मॉर्गन (1986) ने वर्णन किया
द्विध्रुवी भावात्मक विकार के उपचार के लिए कार्यक्रम
सम्मोहन से पीड़ित मरीज़। उनके सम्मोहन के पाँच चरण
कार्यक्रम में शामिल हैं: (1) प्रासंगिक चिकित्सा का निर्धारण-
(2) स्थापित-
अच्छे संबंध और सकारात्मक प्रतिक्रिया से
चिकित्सा; (3) सुझावों का परिचय
विद्युत रासायनिक विनियमन; (4) स्वयं को सिखाना-
सम्मोहन; और (5) आत्म-अवधारणा को संबोधित करना। एक
उन्होंने जिस नवीन तकनीक का वर्णन किया है, वह पुनः है-
यहां मुद्रित। कई अध्ययनों का सारांश प्रस्तुत किया गया है।
फेनस्टीन और मॉर्गन द्वारा, विद्युत को दोषी ठहराया गया है-
गोलार्धीय पार्श्व में ट्रोकेमिकल विषमता-
कई प्रमुख मनोरोगों में,
इसमें द्विध्रुवी भावात्मक विकार भी शामिल है। इसके अतिरिक्त-
सम्मोहन के कारण स्वतःस्फूर्तता पाई गई है।
गोलार्धीय विषमता में प्रभाव परिवर्तन
(फ्रुमकिन, रिप्ले, और कॉक्स, 1978)। फेनस्टीन और
मॉर्गन की तकनीक विकास को प्रोत्साहित करती है-
रूपक सुझावों के माध्यम से संतुलन का निर्धारण-
विद्युतरासायनिक संतुलन के लिए आवश्यक शर्तें।

हमें इस विकार को ध्यान में रखना चाहिए, और
इस खंड में कई अन्य स्थितियों पर चर्चा की गई है,
हमारे पास इस बात को प्रमाणित करने के लिए कोई शोध नहीं है।
सम्मोहन सकारात्मक योगदान दे सकता है
उपचार का परिणाम। न ही ये लेखक ऐसा मानते हैं।

उनके सुझावों के दस्तावेज मौजूद हैं
गोलार्धीय परिवर्तनों की ओर ले जाता है (उदाहरण के लिए, समान रूप से)
लिथियम), हालांकि वे प्रस्ताव करते हैं कि यह एक

यह परिकल्पना जांच के योग्य है। यह कैसे-
हालांकि, इसका उद्देश्य इन पर कोई टिप्पणी करना नहीं है।
लेखकों; यह पूर्व-वैज्ञानिक युग पर एक टिप्पणी है।
सामान्य रूप से मनोचिकित्सा की स्थिति और हाइपोथेसिस-
विशेष रूप से नोथेरेपी। हमें यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि
ध्यान रहे कि यह संभव है कि एक लाक्षणिक
यह तकनीक लाभकारी व्यवहारिक परिवर्तन उत्पन्न कर सकती है।
परिवर्तन भले ही इससे गोलार्धीय परिवर्तन न हो
परिवर्तन। (संपादक)

सुझावों का परिचय
विद्युतरासायनिक विनियमन

इलेक्ट्रो के लिए सुझाव तैयार करने से पहले-
रासायनिक गोलार्धीय संतुलन, सुझाव
समग्र शारीरिक-भावनात्मक संतुलन का परिचय दिया गया है।
तैयार किया गया। जीवनशैली पर विशेष जोर दिया गया है।
असंतुलन जो रोगी के लिए कठिनाइयाँ पैदा करते हैं-
जैसे निरंतर कार्य गतिविधि या संबंध-
गहन संबंधों से लेकर रिश्तों के ऐसे पैटर्न जो बदलते रहते हैं
भागीदारी से लेकर बिल्कुल भी भागीदारी न होने तक...

विद्युत रासायनिक संतुलन के लिए सामान्य सुझाव-
विशेष रूप से परिचय से पहले का समय
अनुकूलित सुझाव और चित्र। एक प्रतिलेख-
एक सामान्य सत्र से लिया गया अंश इस प्रकार है:

आपके मस्तिष्क की रासायनिक संरचना आदर्श स्तर पर संतुलित हो रही है।
आपके लिए, आपकी खुशी के लिए, आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक स्तर।
जीवन में। जैसे-जैसे आपके शरीर का प्रत्येक अंग विकसित होता रहता है...
आराम करें, आपको संतुलन की एक नई अनुभूति होगी।
आपके शरीर के दो पहलू, एक संतुलन जिसे आप महसूस कर सकते हैं
आपके पैरों में, आपकी बाहों में, आपकी छाती में, आपके चेहरे में, और
अब आप इसे अपने मस्तिष्क में महसूस करते हैं। जैसे ही आप इसे नोटिस करते हैं।
संतुलन की भावना से, आप शायद इस बात से अवगत हो जाएं कि
आपके रक्त का संचार, आपके रक्त का प्रवाह बढ़ते हुए देखना
ऑक्सीजन, अपने शरीर में रक्त संचार महसूस करना
शरीर को संतुलित करने के साथ-साथ मस्तिष्क में भी अधिक संतुलन लाता है।
और आपके शरीर के अन्य सभी अंगों को भी।

इलेक्ट्रो के लिए विशिष्ट सुझाव और चित्र-
रासायनिक संतुलन निम्नलिखित के आधार पर तैयार किए जाते हैं:
इन सामान्य सुझावों पर रोगी की प्रतिक्रियाएँ-
इन छवियों को रोगी के अनुरूप बनाना।
आंतरिक प्रतिनिधित्व की प्रणाली महत्वपूर्ण है
चित्रों की प्रभावशीलता। चित्र
सबसे प्रभावी कौन से थे, यह प्रत्येक के लिए अलग-अलग था।
पांच विषयों में से। मुख्य अंतर

ठोस, शाब्दिक,
गतिज बिम्ब से लेकर अमूर्त, प्रतीकात्मक, दृश्य-

सामान्य छवियां। एक गतिज छवि स्पष्ट है
निम्नलिखित निर्देश:

आप एक रासायनिक संतुलन की कल्पना कर रहे होंगे।
अपने मस्तिष्क में उस स्थान पर ध्यान केंद्रित करें।
मस्तिष्क; शायद इसका एक हिस्सा दूसरे से भारी लगता है
भाग; शायद एक भाग अधिक गर्म प्रतीत होता है। जैसे-जैसे
रासायनिक संतुलन स्थापित होने लगता है, ऐसी भावनाएँ
गर्मी या भारीपन पूरे शरीर में समान रूप से फैल सकता है।
आपका मस्तिष्क। इस प्राकृतिक संतुलन को अभी होने दें।
यह जानते हुए कि गर्माहट या भारीपन की भावनाएँ
रासायनिक संतुलन ठीक होने पर यह धीरे-धीरे खत्म हो जाएगा।
पूर्ण। जैसे-जैसे वे भावनाएँ फीकी पड़ती जाती हैं, संतुलन
अवशेष।

नियंत्रण कक्ष की छवि। एक छवि जो प्रदर्शित थी।
निरंतरता का अमूर्त और प्रतीकात्मक अंत
यह सूत्र उस पुरुष रोगी के लिए तैयार किया गया था जिसे
नियंत्रण छोड़ने में कठिनाई। उसे सिखाया गया था कि
खुद को एक मास्टर बेडरूम में घूमने वाली कुर्सी पर बैठे हुए कल्पना करें
नियंत्रण कक्ष जिसमें डायल, स्विच और
उसके अस्तित्व के प्रत्येक कार्य के लिए मीटर। [देखें]
हैमंड की मास्टर कंट्रोल रूम तकनीक में
अध्याय 11।] विशेष रूप से दो छंदों ने खुलासा किया
उसके मस्तिष्क के दोनों भागों की विद्युत रासायनिक स्थिति।
उन्होंने डायल को समायोजित करने के लिए छवियों का उपयोग किया, जिससे
दोनों पक्षों की विद्युतरासायनिक स्थिति को सामने लाया गया
मस्तिष्क को उनके आदर्श, सममित स्तरों तक ले जाना।
बाद में उन्होंने कंट्रोल पैनल का उपयोग करना सीख लिया।
शारीरिक जैसी अन्य स्थितियों को प्रभावित करना
दर्द।

नदियों के मिलन का चित्र। सुझाई गई छवि
चिकित्सक द्वारा यथासंभव
सीमा, रोगी के आंतरिक भाग से प्राप्त होती है
दुनिया। उदाहरण के लिए, दूसरा मरीज, एक प्राकृतिक-
एक ग्रामीण चित्रकार ने एक पसंदीदा स्थान का वर्णन किया था जहाँ दो
नदियाँ एक में विलीन हो गईं। सम्मोहन के प्रभाव में वह थी।
उसे कल्पना करने के लिए कहा गया कि वह घास में लेटी हुई है।
दो पहाड़ी धाराएँ एक भूरे पत्ते को देख रही हैं
एक धारा में बहता हुआ और एक पीला
एक पत्ता दूसरे पर तैर रहा है: "धाराएँ हैं
एक दूसरे की ओर धाराओं की तरह बहते हुए
आपके मस्तिष्क में महत्वपूर्ण जीवन रसायन। जब दोनों
धाराएँ आपस में मिल जाती हैं, पत्तियाँ एक साथ घूमती हैं,
एक ही रंग में आ रहा है, और ऊर्जाएँ और
आपके मस्तिष्क में मौजूद रसायन प्राकृतिक रूप से आपस में मिल जाते हैं।
सामंजस्य।" एक अन्य उदाहरण में, जहां कई
पहले की तस्वीरें प्रभावी नहीं थीं, इसलिए...
चिकित्सक ने रोगी की इस टिप्पणी पर ध्यान दिया कि उसका मस्तिष्क
वह "एक स्पंज की तरह था जो चीजों को सोख लेता है" और उसके पास था
उसने मस्तिष्क के एक हिस्से की छवि बनाई
एक ही रंग के तरल में भीगे हुए स्पंज की तरह,
दूसरी तरफ एक स्पंज है जो तरल पदार्थ में भीगा हुआ है।
दूसरे रंग का, जिसमें दोनों के संकेत मिलते हैं
तरल पदार्थ आपस में मिलकर एक मिश्रित पदार्थ बन जाते हैं

रंग।

किसी दिए गए के लिए अंततः जो छवियाँ प्राप्त हुईं
रोगी अक्सर गतिज-शाब्दिक दोनों को जोड़ता है
और दृश्य-प्रतीकात्मक तरीके, जैसे कि देखना
जीवनदायी तत्वों से युक्त बीकरों वाला तराजू
प्रत्येक छोर पर रसायन और पैमाने का पता लगाना
आवश्यक रासायनिक संतुलन में आना-
बीकरों में तरल पदार्थ मिलाए जाते हैं।

पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर के साथ सम्मोहन और
बहु व्यक्तित्व विकार

आपातकालीन कक्ष के सुझाव
शारीरिक या यौन रूप से
हमला किए गए मरीज़

कैरोल पी. हर्बर्ट, एम.डी., सीसीएफपी, एफसीएफपी

वैंकूवर, ब्रिटिश कोलंबिया

यह समझना आवश्यक है कि कई मरीज़
शारीरिक गतिविधि के बाद अनायास ही समाधि में प्रवेश करना

या यौन उत्पीड़न। ऐसी स्थितियों में, प्रत्यक्ष
निम्नलिखित सुझाव सहायक हो सकता है:

1. “आपने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की—अब मुझे करने दीजिए।”
मैं आपकी मदद करने के लिए हर संभव प्रयास करूंगा।

2. “आपका शरीर स्वस्थ और मजबूत है” (के लिए)
बच्चों: “तुम बड़े होकर स्वस्थ बनोगे,
मजबूत पुरुष/महिला।

3. “जो कुछ हुआ, उसमें आपकी कोई गलती नहीं है।”

4. "यह अच्छी बात है कि आपने (किसी को) बता दिया।"

5. "हो सकता है कि आपको अधिक याद रहे।"
और जो कुछ हुआ उसके बारे में अधिक जानकारी।
अगले कुछ दिनों में आप। आप भी
अपने अनुभव के बारे में सपने देखें। वही आपका सपना है।
आंतरिक मन की सामना करने की विधि। लिख लें।
जो कुछ आपको याद है या आप किसी को बताते हैं।"

अनजाने में सुझाव न देना महत्वपूर्ण है।
हमलावर की पहचान के संबंध में कुछ तथ्य दिए गए हैं।

वर्तमान कानूनी माहौल, सम्मोहन की प्रक्रिया
आपातकालीन स्थिति में इसकी अनुशंसा नहीं की जाती है।
हालाँकि, समर्थक को प्रोत्साहित करना अनुमेय है।
शारीरिक परिश्रम के दौरान मांसपेशियों में क्रमिक शिथिलता
जांच या प्रक्रियाएं (जैसे, शिरावेधन)।

किसी भी परिस्थिति में मरीजों को
बिना स्पष्ट अनुमति के छुआ गया, जैसे कि मरीज
दुर्व्यवहार के इतिहास वाले लोग अनायास ही
विच्छेदित होना या प्रतिगामी होना, विशेष रूप से यदि स्पर्श हो।
यौन व्यवहार के रूप में या उसके समान व्यवहार के रूप में समझा गया
एक पूर्व उत्पीड़क।

सम्मोहनकारी सुझावों के साथ
बलात्कार पीड़ित

ब्रूस वाल्टर एबर्ट
बीले वायु सेना अड्डा, कैलिफोर्निया

निम्नलिखित सुझावों को इससे रूपांतरित किया गया है।
बलात्कार पीड़ितों के साथ उपयोग के लिए एबर्ट (1988)।
किसी मरीज को स्व-सम्मोहन सिखाते समय, निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा जाता है।
सुझाव दिए जा सकते हैं: "अपना समय लें।"
शक्ति, नियंत्रण और इस बढ़ती भावना के साथ
आराम क्योंकि आपको पता चलेगा कि,
आप तकनीकों के साथ जितना अधिक सहज होंगे, उतना ही अधिक
ये डर धीरे-धीरे दूर हो जाएंगे।

एबर्ट (1988) द्वारा उपयोग की गई एक अन्य तकनीक
इसका उद्देश्य रोगी को वह छवि ढूंढने के लिए कहना था जो सबसे अधिक
उसके लिए शक्ति का प्रतीक था। एक मामले में
मरीज ने अपनी दादी की कल्पना की। हो सकता है
फिर उसे आवश्यक शक्ति प्राप्त करने के लिए निर्देश दिया जाए।
इस छवि/व्यक्ति से, और बताया गया कि यह "है"
यह अंदर गहराई में संग्रहित है और इसमें आपका सामान मौजूद है।
शक्ति और सामर्थ्य। आप इसे जब चाहें उपयोग कर सकते हैं।
जब आप इस छवि को याद करके चुनते हैं
हमें मजबूत, आत्मविश्वास से भरपूर और शक्तिशाली महसूस करने की जरूरत है।"

दुर्व्यवहार पीड़ितों को अलविदा कहना
बच्चा: उपयोग के लिए एक दृष्टिकोण
बाल शोषण के पीड़ितों के साथ
और आघात

रोनाल्ड ए. हेवेन्स, पीएच.डी.
स्प्रिंगफील्ड, इलिनोइस

मतभेद

इस लाक्षणिक प्रक्रिया की अनुशंसा नहीं की जाती है।
बॉर्डरलाइन पर्सनैलिटी डिसऑर्डर वाले लोगों के लिए उपयुक्त।
विकार या सिज़ोफ्रेनिक रोगियों के साथ।

सुझाव

और अब, जब आप वहाँ बैठे हैं और अपनी आँखों से देख रहे हैं
बंद करें, और अपने को अनुमति देना जारी रखें
शरीर को आराम दें, मन को आराम दें और अनुभव करें-
इसलिए अनेक अलग-अलग चीजों के बारे में जागरूकता,
जैसे-जैसे आप नीचे की ओर बहते जाएंगे, आप सोचने लग सकते हैं
हल्की समाधि या गहरी समाधि में, बिल्कुल
बाद में आप कितनी गहराई से तनावमुक्त हो सकते हैं।

लेकिन वास्तव में इसके लिए प्रयास करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
यह जानने की कोशिश करना कि आप वास्तव में कितने गहरे विश्राम की अवस्था में हैं
एक हाथ या पैर हो सकता है, क्योंकि आप कर सकते हैं
बाद में और भी अधिक गहराई से आराम करना जारी रखें।
जबकि आपका अवचेतन मन ये सब काम करता है
आपको इसकी आवश्यकता है।

और इसलिए, जैसे-जैसे आप आराम करते रहेंगे और
एक आरामदायक वातावरण की शांति और सुकून का अनुभव करें।
मैं कह सकता हूँ कि यह बढ़ती हुई विश्राम की सक्षम अवस्था है।
कई अलग-अलग चीजें, जिनमें वे चीजें भी शामिल हैं
आपकी क्षमताओं को खोजने में आपकी मदद करने के लिए आवश्यक है और
आपके पास जो क्षमताएं हैं, उनसे आप स्वयं को अनुभव करने की अनुमति दे सकते हैं।
इसलिए कई अलग-अलग चीजें।

और जिन चीजों का आप अनुभव कर सकते हैं उनमें से एक यह है:
इस बात की जागरूकता कि कई अलग-अलग चीजें हैं
पुराने घाव को भरने के तरीके
जो कभी ठीक नहीं हुआ बल्कि पीछे रह गया
आपके सोचने और महसूस करने के तरीके को बदलने के लिए। एक तरह से।
जैसे कि एक महिला जिसे मैं जानती हूँ जो हमेशा सोचती रहती थी
वह तब तक ऐसी क्यों थी जब तक एक दिन
जब उसने अपने भीतर एक बच्चे को पाया—एक दुखद
बच्चा, एक दुखी बच्चा, एक क्रोधित, आहत बच्चा
बहुत पहले से। एक बच्चा जिसे वह हमेशा सुनती थी
पृष्ठभूमि, एक बच्चा जिसकी उसने रक्षा की और किया
आज के लिए सब कुछ, एक बच्चा जिसने उसे महसूस कराया

बहुत दुख की बात है और वह इसे बनाए रखने के लिए कुछ भी करेगी।
बच्चे को शांत रखने के लिए, उस बच्चे को खुश रखने के लिए, उसे देने के लिए
उस बच्चे को वह सब कुछ मिला जो वह चाहता था और जिसकी उसे जरूरत थी।

और मैंने उससे पूछा कि क्या करने की जरूरत है और
उसने कहा कि उसे उसे अलविदा कहना होगा
उस बच्चे को, उसे गले लगाने की ज़रूरत थी, उसे थामने की ज़रूरत थी।
बच्चे, और उस बच्चे के लिए मुझे बहुत-बहुत खेद है।
उसे पता था कि उसके साथ ये सब चीजें घटित हुई थीं।
उसे दर्द के लिए बहुत बुरा लग रहा था, उसे बहुत बुरा लग रहा था
डर, क्रोध के लिए इतना बुरा। लेकिन वह जानती थी कि
अलविदा कहना पड़ा। आखिरकार, उसे इसे छोड़ना ही पड़ा।
उसे पता था कि वह पीछे छूटकर अपनी जिंदगी में आगे बढ़ जाएगी।
उस बच्चे को बचाने के लिए वह कुछ भी नहीं कर सकती थी।

अतीत को बदलना, जो हो चुका है उसे मिटाना। जो हो चुका है,
स्थिति ऐसी ही थी, और वह कुछ नहीं कर सकती थी।

इसलिए उसने उस बच्चे को गले लगाया और अलविदा कहा।
और वह चली गई और रोती रही।
उसके लिए सबसे कठिन काम यही था कि वह यह कहे
अलविदा, इसे पीछे छोड़ दो, इसे त्याग दो
अतीत। उसे बहुत बुरा लग रहा था, लेकिन वह जानती थी कि यह अतीत था।
उसे क्या करना था। उसके पास कुछ भी नहीं था।
वह अतीत को बदलने के लिए कुछ भी नहीं कर सकती थी, कुछ भी नहीं।
उस बच्चे के साथ जो कुछ हुआ, उसे ठीक करने के लिए क्या करना चाहिए?

लेकिन बाद में वह स्वतंत्र हो गई, उसे स्वतंत्रता का एहसास हुआ, वह कुछ भी कर सकती थी।
जो वो चाहती थी। बच्चा जा चुका था और वो
वह स्वतंत्र था, अतीत से मुक्त था, स्वतंत्र रूप से जीने के लिए स्वतंत्र था।

और इसलिए जैसे-जैसे आप आराम करते हैं और ऊपर की ओर बढ़ते हैं
जागृत चेतना की सतह, आपकी असंयमित-
आपका चेतन जानता है कि आप क्या कर सकते हैं, आपका चेतन।
यह बात वह भी जानता है, और आप इस आजादी को महसूस कर सकते हैं।
अपने तरीके से आराम से सब कुछ छोड़ देना, भले ही
अब आप सतह की ओर ऊपर की ओर बढ़ते हैं।
जागृत जागरूकता।

पीटीएसडी में सपनों को पुनर्परिभाषित करना
चार्ल्स बी. मटर, एम.डी.

मियामी, फ़्लोरिडा

रात को सोते समय आप सपने देखते हैं। उन सपनों में
सपने जो आप सुनते हैं, देखते हैं, महसूस करते हैं
कई अनुभव, और उस अनुभव का एक हिस्सा
जागने के बाद उस सपने को भूल जाना ही असली बात है।
भूलना एक ऐसी घटना है जो असामान्य नहीं है।
किसी के लिए भी।

सम्मोहन की सबसे अच्छी बातों में से एक यह है कि
समाधि की अवस्था में आप देखने का साहस कर सकते हैं, और

उन चीजों के बारे में सोचो, देखो और महसूस करो, ऐसी चीजें जो
सामान्य परिस्थितियों में आप ऐसा करने की हिम्मत नहीं करेंगे।

किसी भी व्यक्ति के लिए यह सोचना मुश्किल है कि वह ऐसा कर सकता है।
अपने ही विचारों से डरो, लेकिन तुम कर सकते हो
यह जान लें कि आपको अपनी पूरी सुरक्षा प्राप्त है।
आपका अपना अवचेतन मन जो आपकी रक्षा करता है
सपने, जो आपको वह सपना देखने की अनुमति देते हैं जो आप चाहते हैं
जब चाहो तब इच्छा करो, और उसे यथासंभव लंबे समय तक बनाए रखो।
आपका अवचेतन मन इसे आवश्यक या वांछनीय समझता है।

आपका अवचेतन मन शक्तिशाली है और उसमें बहुत कुछ है।
आपकी रक्षा के लिए पवित्र विश्वास। आपके सपनों में, आप
आप किसी भी विचार को पुनः परिभाषित कर सकते हैं, ताकि आप उसे अपना सकें।
आप जानते हैं कि आप अपने अतीत की सभी चुनौतियों से पार पा चुके हैं।
अनुभवों और उन सभी शक्तियों के पीछे जो

जिन लोगों ने आपको इस मुश्किल दौर से बाहर निकाला है, वे आगे बढ़ते रहें।
वे आपकी सेवा वैसे ही करते रहेंगे जैसे वे अभी आपके जागृत अवस्था में करते हैं।
अवस्था में और यहां तक कि जब आप सपने देखते हैं। ठीक वैसे ही जैसे आप हैं।
अब आप अपने चेतन मन को भटकने दे सकते हैं
किसी सुखद स्थान पर, आपका अवचेतन मन
मेरी बात सुन सकते हैं और बाकी चीजों से निपट सकते हैं।
साथ ही साथ, इसे प्राप्त करने के लिए जो भी आवश्यक हो वह करें।
अपने अनुभव को पीछे छोड़ते हुए, इन पुरानी चीजों को पीछे छोड़ते हुए
निष्क्रिय फ़ाइल में विचार, और आपको अनुमति देना
अपने जीवन के शेष भाग को आगे बढ़ाने के लिए।

जैसे-जैसे आप आत्म-सम्मोहन कौशल का अभ्यास करते रहेंगे, आपका
अवचेतन मन इस समय का उपयोग यह पता लगाने के लिए करेगा।
अपने बारे में और अपनी क्षमताओं के बारे में चीजों का पता लगाएं, और
अपनी सभी समस्याओं का समाधान करें। और यह
अनुभव आपका है; यह आपका है, और हो सकता है
आप इसे अपनी इच्छानुसार किसी भी तरह से उपयोग कर सकते हैं।

सुझाव और रूपक
अभिघातज के बाद का तनाव विकार
और दर्द नियंत्रण (स्पेनिश में)

मार्लेन डी. डी रियोस, पीएच.डी., और
जॉयस के. फ्रीडमैन, पीएच.डी.

फुलर्टन, कैलिफोर्निया और लॉस एंजिल्स, कैलिफोर्निया

सम्मोहन से पहले का रूपक
प्रेरण (अंग्रेजी अनुवाद)

मैं आपको समझाना चाहता हूँ कि वास्तव में क्या होता है
अब जब आप एक दुर्घटना का अनुभव कर चुके हैं
या जलने से लगी चोट [चोट के सटीक प्रकार को प्रतिस्थापित करें]
या रोगी द्वारा अनुभव की गई दुर्घटना]। देखिए,

इसके बाद शरीर एक बहुत ही खास तरीके से प्रतिक्रिया करता है।
आपको भी वैसा ही आघात अनुभव होता है जैसा आपको हुआ है।
अभी-अभी हुआ। इस आघात का असर शरीर पर महसूस हो रहा है।
विशेषकर मांसपेशी तंत्र में।

आपको पता है, आपका खून आपके शरीर में बहता है
नसें और धमनियां सिंचाई प्रणाली के समान होती हैं।
वे नहरें जो आपको अपने गृह देश से याद हैं।
यानी, जब हम बहुत उच्च शक्ति का उपयोग करते हैं
सूक्ष्मदर्शी से हम देखते हैं कि धमनियां और नसें
दीवारें इतनी छोटी हैं कि आंखें उन्हें देख नहीं सकतीं।
लेकिन ये दीवारें मांसपेशियों से बनी हैं।
यह पूरी चीज एक सिंचाई नहर की तरह है।
मेक्सिको में तो यह बात अच्छी तरह से पता है, जब
नहर में कीचड़ गिर जाता है, पानी बह नहीं पाता।

पौधों और फसलों की सिंचाई के लिए। इस प्रकार,
जब आपको कोई दुर्घटना (चोट) लगती है, तो
आपकी धमनियों और शिराओं की दीवारों की मांसपेशियां
जब तक आपका रक्त
यह उतनी मात्रा में और उतनी तेज़ी से नहीं बहता जितना कि इसे बहना चाहिए।
होना चाहिए। ठीक वैसे ही जैसे सिंचाई नहर में कीचड़ होता है।
पानी में गिरने से आपकी धमनियां और नसें प्रभावित हो सकती हैं।
छोटे होते जाओ और तुम्हारे हाथ भी छोटे होते जाओ
ठंड लगती है और आप तनावग्रस्त हो जाते हैं; यह एक छोटे बाघ की तरह है
हमले के लिए तैयार, यही वह चौंकाने वाला प्रभाव है जो आपको महसूस होता है।
मुझे अक्सर ऐसा महसूस होता है।

खैर, कुछ विशेष व्यायाम हैं जो मैं कर रहा हूँ।
मैं आपको सिखाने जा रहा हूँ जिससे आपको मदद मिलेगी
अपनी मांसपेशियों के साथ संवाद करें। ऐसा प्रतीत होता है कि
यह झूठ हो सकता है, लेकिन वास्तव में यह सच है कि हम वास्तव में ऐसा कर सकते हैं।
हम अपनी मांसपेशियों को नियंत्रित कर सकते हैं और ये कर सकते हैं
हमारे शरीर में सिंचाई नहरें खुल जाती हैं और हम
हमारे रक्त को सामान्य रूप से प्रवाहित होने दें।
चाहिए। तो, मैं इस कुर्सी पर बैठूंगा, और आप
वहाँ बैठो और अपनी आँखें बंद कर लो और
बस मेरे कहे शब्दों का अनुसरण करें। जब मैं
जब मेरी बात समाप्त हो जाएगी, तो मैं तुमसे कहूंगा, “अपनी आंखें खोलो।”
क्या आपको समझ आया? ठीक है, चलिए शुरू करते हैं।

प्रेरण और सुझाव
(अंग्रेजी अनुवाद)

अपनी सांसों पर ध्यान दें... सांस लें
धीरे-धीरे सांस अंदर लें, धीरे-धीरे सांस बाहर छोड़ें, आवाज सुनें
मेरी आवाज की आवाज सुनो और सोने की कोशिश मत करो, और
अपनी हर सांस के साथ, खुद को महसूस करो
अधिकाधिक आरामदेह होते हुए, अधिक और
अधिक आरामदेह, शांत और निर्मल।

अपने भीतर से गुजरती हुई ताजगी भरी ऊर्जा को महसूस करें।
शरीर, उस ऊर्जा को धीरे-धीरे, शरीर के माध्यम से प्रवाहित करो।
आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा, सिर से लेकर नीचे तक, गुजरता हुआ
अपने माथे को, अपने गालों को, अपने जबड़े को फिर से महसूस करो-
थोड़ा ढीला छोड़ते हुए, अपना मुंह थोड़ा सा खोलते हुए, जैसे कि
ऊर्जा आपके कंधों तक पहुंचती है। 10 सेकंड का समय लें।
अपने हाथों को महसूस करें और उस शीतल ऊर्जा को अपने भीतर से गुजरते हुए महसूस करें।
आपके शरीर का ऊपरी हिस्सा, आपके सिर से लेकर आपके
कंधे: अभी शुरू करें, 1, 2, 3, 4, और आगे बढ़ते रहें
आरामदेह, शांत और निर्मल, 5, 6, 7, और भी बहुत कुछ।
अधिक आरामदेह, शांत और निर्मल, 8, 9 और 10।

अब, उस शीतल ऊर्जा को अपने भीतर प्रवाहित होते हुए महसूस करें।
अपने शरीर को धीरे-धीरे हिलाओ, अपने भीतर
आपके शरीर से, कंधों से होते हुए, आपके
छाती से होते हुए, अपनी पीठ से गुजरते हुए, अपनी कमर तक ले जाएं।
उस ताजगी भरी ऊर्जा को महसूस करने के लिए 10 सेकंड का समय, बीतते हुए
अपने शरीर के माध्यम से, इसे थोड़ा-थोड़ा करके हिलाते हुए,
आपके शरीर का वह हिस्सा, कंधों से लेकर कमर तक।
अब शुरू करो, 1, 2, 3, और अधिक से अधिक आराम से।
अधिकाधिक आरामदेह, शांत और निर्मल, 4, 5,

6, बहुत शांत, 7, 8, 9 और 10, सबसे अधिक तनावमुक्त
ऐसा एहसास जो आपने पहले कभी महसूस नहीं किया हो।

अब, अपने भीतर से गुजरती हुई नई ऊर्जा को महसूस करें।
अपने शरीर को धीरे-धीरे हिलाते हुए अपने
शरीर, कंधों से लेकर बांह तक,
अपनी कोहनी से गुज़रते हुए, अपनी कलाई से गुज़रते हुए, जब तक
अपनी उंगलियों के सिरों को छूकर देखें। 10 सेकंड तक महसूस करें।
आपके शरीर में प्रवाहित होने वाली नई ऊर्जा,
इसे धीरे-धीरे अपने शरीर में ले जाएं,
कंधों से लेकर उंगलियों के सिरों तक। शुरू करें
अब। 1, 2, 3, और अधिक से अधिक आरामदेह, शांत और
शांत, 4, 5 और 6, अधिकाधिक आरामदेह,
शांत और स्थिर, 7, 8, 9 और 10, सबसे अधिक
आपको अब तक का सबसे सुकून भरा एहसास होगा, मानो आप
वे एक सुंदर सफेद बादल के ऊपर तैर रहे थे।
नीला आकाश, कितना शांत, कितना निर्मल।

अब, अपने भीतर नई ऊर्जा का संचार महसूस करें।
शरीर को धीरे-धीरे हिलाते हुए अपने शरीर में ले जाओ,
कमर से, जांघों से होते हुए, आगे बढ़ते हुए
घुटनों से लेकर पैरों तक। 10 सेकंड का समय लेकर महसूस करें।
ताजा ऊर्जा आपके शरीर से होकर गुजरती है, गति करती है
इसे धीरे-धीरे, कमर से शुरू करके, आपके शरीर में प्रवेश करने दें।
पैरों तक, अभी शुरू करें। 1, 2, 3, शांत और
शांत, 4, 5, 6, अधिकाधिक आरामदेह, शांत
और शांत, 7, 8, 9 और 10, सबसे अधिक आरामदेह
आपने अब तक जो भी भावना महसूस की हो।

अब, कल्पना कीजिए कि आप इसके पास खड़े हैं।
समुद्र तट पर, आप बहुत आराम, शांति और सुकून महसूस करते हैं।

खुश, सुकून से, हवा के झोंकों को अपने चेहरे पर महसूस करो।
ताजी हवा की खुशबू लें, अपने हाथों में ठंडी रेत का एहसास करें
पैर, अधिकाधिक आराम से, अधिकाधिक
आरामदेह, शांत और निर्मल।

अब कल्पना कीजिए कि आप एक खूबसूरत देवदार के जंगल में हैं।
जंगल, आज वसंत का दिन है, ताजी हवा की खुशबू महसूस करो।
पक्षियों की चहचाहट सुनो, फूलों को देखो
सभी रंगों में, आपको बहुत अच्छा, शांत महसूस होता है।
शांत, अत्यंत शांत, अत्यंत निर्मल।

सुझाव जब भी हों
नींद की समस्याएँ

अब, कल्पना कीजिए कि आप अपने घर में हैं, यह
रात का समय है, आप अपने बिस्तर पर सो रहे हैं।
कल्पना कीजिए कि आप पूरी रात अच्छी नींद सो रहे हैं।
सुखद सपने देखो, सुंदर सपने देखो, शांत सपने देखो
सपने, बिना जागे, शांति की सांस लेना-
पूरी रात आप बहुत अच्छा और शांत महसूस करते हैं।
शांत, बेहद तनावमुक्त।

सुझाव जब भी हों
दर्द की समस्याएँ

अब, कल्पना कीजिए कि आपके पास एक हरा घड़ा है।
बर्फ के पानी में, बहुत ठंडा, अपना दाहिना हाथ डालें
घड़े के अंदर, और ठंडक महसूस हो रही है
उस दाहिने हाथ को तब तक सुन्न होने तक दबाए रखें, ताकि
आपको इसका बिल्कुल भी एहसास नहीं होगा। अब, इसे सही जगह पर रखें।
अपने शरीर के जिस भी हिस्से पर हाथ रखें, वह दोनों-
आपको धीरे-धीरे ठंडक का एहसास हो रहा है।
जब यह आपके शरीर में प्रवेश करता है, तो आपको बहुत अच्छा, शांत और अच्छा महसूस होता है।
शांत, बेहद तनावमुक्त।

समस्याओं से संबंधित सुझाव
दुर्घटना के बाद शरीर की छवि
या चोट

कल्पना कीजिए कि आप अपने घर में हैं, सामने
अपने आईने में देखो, तुम कितने सुंदर (खूबसूरत) हो।
आपको बहुत शांति महसूस हो रही है; आपका हाथ ठीक है।
कल्पना कीजिए कि आप अपने घर में हैं, सामने...
आपका आईना, आप कितने सुंदर हैं, कितने
आपको शांति का अनुभव होता है।

लाक्षणिक सुझावों के लिए
स्व-सम्मोहन

तुम बाज के समान हो, पक्षियों के राजा, राजा
उसके पूरे राज्य में। जब भी आप चाहें, जहाँ भी-
आप चाहे टेप के साथ हों या टेप के बिना,
आप जानते हैं कि खुद को शांत कैसे करना है। बस बंद कर दें।
अपनी आंखों पर ध्यान दें, अपनी सांसों पर ध्यान दें।
क्या आप धीरे-धीरे उस ताजगी को महसूस नहीं करेंगे?
ऊर्जा धीरे-धीरे आपके शरीर में प्रवेश करती है।
तुम राजा बाज की तरह हो, अपने पूरे साम्राज्य के राजा।
क्योंकि आप जानते हैं कि खुद को कैसे शांत करना है।
आपको आराम करना आता है।

पुनः चेतावनी

अब मैं 1 से 10 तक गिनती गिनने जा रहा हूँ।
कल्पना कीजिए कि आप एक सुंदर सीढ़ी पर चढ़ रहे हैं-
मामला, और मेरे द्वारा बोले गए प्रत्येक नंबर के साथ, महसूस करें कि
आप सीढ़ियों से ऊपर चढ़ रहे हैं, और आपको ऐसा महसूस होता है
हर कदम के साथ और अधिक सतर्क, बहुत
जागृत। 1, 2, 3, अधिकाधिक सतर्क, बहुत
खुश, 4, 5, 6, बहुत, बहुत सतर्क, और अधिक से अधिक
जाग जाओ, 7, 8, 9 और 10, अपनी आँखें खोलो।*

स्पैनिश अनुवाद:
सम्मोहन से पहले प्रेरण

मैं आपको ठीक-ठीक समझाना चाहता हूँ कि आपके साथ क्या हो रहा है।
अब जबकि वीडी. के साथ कोई दुर्घटना हो गई है या
जलना (चोट के सटीक प्रकार को प्रतिस्थापित करें)
रोगी द्वारा अनुभव की गई दुर्घटना)। देखो,
शरीर दुर्घटना पर एक निश्चित तरीके से प्रतिक्रिया करता है।
विशेष रूप से, जैसा कि हाल ही में हुआ है
आपने इस आघात का अनुभव किया है। इसका असर शरीर पर महसूस होता है।
विशेषकर मांसपेशी तंत्र में।

वह जानता है, उसकी नसों और धमनियों में खून दौड़ता है।
ठीक वैसे ही जैसे सिंचाई नहरों में आप
उसे अपनी मातृभूमि याद आती है। यानी, जब वह इसका उपयोग करता है
हम एक उच्च शक्ति वाला माइक्रोस्कोप लेते हैं, हम देखते हैं
धमनियों और शिराओं की दीवारें
इतने छोटे कि आंख से दिखाई नहीं देते, लेकिन

दर्द नियंत्रण के लिए ऊपर दिए गए सुझावों की एक टेप रिकॉर्डिंग
और डॉ. डी रियोस से प्रगतिशील विश्राम की सुविधा उपलब्ध है।
वियतनामी, जर्मन और स्पेनिश भाषाएँ निम्नलिखित पते पर उपलब्ध हैं:
मानवविज्ञान विभाग, कैलिफोर्निया स्टेट यूनिवर्सिटी,
फुलर्टन, कैलिफोर्निया 92634, संयुक्त राज्य अमेरिका।

ये दीवारें मांसपेशियों की बनी हैं। पूरी तरह से।
यह एक सिंचाई नहर की तरह है जिसे आप...
मेक्सिको में वह बहुत अच्छी तरह जानता है, आप जानते हैं, जब
नहर में कीचड़ गिर जाता है, पानी नहीं बह पाता।
पौधों और फसलों की सिंचाई के लिए दौड़ना।
इसी तरह, जब आपका एक्सीडेंट हो जाता है, तो
धमनियों और शिराओं की मांसपेशियां अवरुद्ध हो जाती हैं।
ताकि उनका खून बेरोक-टोक न बहे-
मन। ठीक वैसे ही जैसे नहर में कीचड़ होता है।
सिंचाई जो पानी में गिरती है, उसी प्रकार इसकी
धमनियां और नसें संकुचित हो जाती हैं और उनके हाथ
वे शांत हो जाते हैं और आप तनावग्रस्त हो जाते हैं। यह बिल्कुल बाघ के बच्चे जैसा है।
हमले के लिए तैयार। यही वो डर है जो...
आपको यह अक्सर महसूस होता है।

तो अब, कुछ विशेष अभ्यास हैं जो मैं आपको बताऊंगा।
एक ऐसा उपकरण जो उसे संवाद करने में मदद करेगा
अपनी मांसपेशियों के साथ। यह अविश्वसनीय लगता है, लेकिन यह सच है।
यह सच है, हम अपने ऊपर नियंत्रण रख सकते हैं।
मांसपेशियों और हम इन चैनलों को बना सकते हैं
हमारे शरीर में सिंचाई खुल जाती है और
हम अपने रक्त को बहने दे सकते हैं
आम तौर पर। ठीक है, मैं यहाँ बैठूंगा
आप कुर्सी पर बैठते हैं, अपनी आँखें बंद कर लेते हैं और
बस मेरी बातें ध्यान से सुनो।
जब मैं अपना काम खत्म कर लूंगा, तो मैं उससे कहूंगा, "अपनी आंखें खोलो।"
क्या आपको समझ आ गया? अच्छा, चलिए शुरू करते हैं...

अपनी सांसों पर ध्यान दें... सांस अंदर लें
धीरे-धीरे देखो... समाप्त हो रहा है धीरे-धीरे देखो,
मेरी आवाज़ सुनो और कोशिश करो कि...
सो जाओ... और हर सांस के साथ तुम्हें एहसास होगा
अधिकाधिक आराम, अधिकाधिक आराम, शांत
और शांत।

उस ताजगी भरी ऊर्जा को महसूस करो, वह क्षण भर के लिए तुम्हारे भीतर से गुजर जाएगी।
उसका शरीर... उसे इसे धीरे-धीरे हिलाना होगा।
उसके शरीर के भीतर... मुकुट से
सिर, माथे से गुजरते हुए, गालों से गुजरते हुए-
जबड़ा शिथिल हो गया, मुंह खुल गया।
थोड़ा-थोड़ा... गर्दन से कंधों तक।
ऊर्जा को महसूस करने के लिए 10 सेकंड का समय लें।
उसके शरीर से होकर, मुकुट से
सिर से कंधे तक... चलिए शुरू करते हैं
अब। 1, 2, 3, 4, और अधिक से अधिक आरामदेह, शांत और
शांत, 5, 6, 7, अधिकाधिक आरामदेह, शांत और
शांत, 8, 9 और 10.

अब, ताज़गी भरी ऊर्जा को महसूस करो, आगे बढ़ो
उसके शरीर से गुजरने के लिए, उसे इसे थोड़ा-थोड़ा करके हिलाना पड़ता है।
धीरे-धीरे, उसके शरीर के अंदर, कंधों से शुरू होकर,
छाती से गुजरते हुए, पीठ से गुजरते हुए
अपनी कमर पर ऊर्जा का अनुभव करने के लिए 10 सेकंड का समय लें।

यह ताजा है, यह आपके शरीर से गुजर जाएगा, इसे गुजरना ही होगा।
इसे धीरे-धीरे, उसके शरीर के अंदर से हिलाओ...
कंधों से कमर तक। एम्पे-
चलिए अब चलते हैं, 1, 2, 3, और अधिक आराम से, और अधिक
और अधिक आरामदेह, शांत और निर्मल, बहुत शांत, 7,
8, 9, 10 सबसे आरामदायक पल जो मैंने कभी महसूस किए हैं।

अब, उस ताज़ा ऊर्जा को महसूस करो, यह आने वाली है
उसके शरीर से गुजरने के लिए, उसे इसे थोड़ा-थोड़ा करके हिलाना पड़ता है।
धीरे-धीरे, उसके शरीर के अंदर, कंधों से शुरू होकर,
बांह को पार करते हुए, कोहनी को पार करते हुए, पार करते हुए
कलाई से लेकर उंगलियों के सिरे तक। 10 बार लें।
कुछ ही सेकंड में ताज़गी भरी ऊर्जा का एहसास होता है।
शरीर से गुजरने के लिए, इसे धीरे-धीरे आगे बढ़ना पड़ता है।
धीरे-धीरे, उसके शरीर के अंदर, कंधों से शुरू होकर,
उंगलियों के सिरों तक। हम शुरू करते हैं
अब, 1, 2, 3, और अधिक से अधिक आरामदेह, शांत और
शांत, 4, 5, 6, अधिकाधिक आरामदेह, शांत और
सबसे आरामदायक 7, 8, 9 और 10
मुझे ऐसा लगा जैसे मैं बादल पर तैर रहा हूँ।
सुंदर, नीले आकाश के सामने सफेद, इतना शांत, इतना
आराम करना।

अब, उस ताज़ा ऊर्जा को महसूस करो, यह आने वाली है
उसके शरीर से गुजरने के लिए, उसे इसे थोड़ा-थोड़ा करके हिलाना पड़ता है।
धीरे-धीरे, उसके शरीर के अंदर, कमर से नीचे तक,
जांघों के ऊपर से गुजरते हुए, घुटने के ऊपर से गुजरते हुए, जब तक
अपने पैरों में ऊर्जा को महसूस करने के लिए 10 सेकंड का समय लें।
यह ताजा है, यह आपके शरीर से गुजर जाएगा, इसमें
इसे धीरे-धीरे, उसके शरीर के अंदर हिलाने के लिए,
कमर से लेकर पैरों तक, हम शुरुआत करते हैं।
अब, 1, 2, 3, शांत और स्थिर, 4, 5, 6, और भी बहुत कुछ।

अधिक आरामदेह, शांत और सुकून भरा, 7, 8, 9 और 10, एड
मुझे पहले से कहीं ज्यादा सुकून महसूस हुआ।

अब, कल्पना कीजिए कि आप स्थिर अवस्था में खड़े हैं।
समुद्र के किनारे आपको सुकून, शांति और अच्छा महसूस होता है।
वह सहज और खुश है, उसे हवा का हल्का स्पर्श महसूस हो रहा है।
चेहरे पर ताजी हवा की खुशबू महसूस करो, ठंडी रेत का स्पर्श लो
नंगे पैरों पर, वह और अधिक आराम से, और अधिक
और अधिक तनावमुक्त, शांत और सुकून भरा।

अब, कल्पना कीजिए कि आप एक जंगल में हैं।
सुंदर, देवदार के पेड़ों से घिरा हुआ, आज वसंत का दिन है।
ताजी हवा की खुशबू लें, आवाज़ सुनें
पक्षियों, देखो, कितने रंगों के फूल हैं!
बहुत अच्छा, शांत, सुकून भरा, एकदम शांत महसूस हो रहा है।
बहुत शांत।

(यदि नींद में समस्या हो)

अब, कल्पना कीजिए कि आप घर पर हैं, यह
रात में, वह अपने बिस्तर पर सो रहा है, कल्पना कीजिए।
पूरी रात अच्छी नींद लेना,
चिंतामुक्त, सुखद, सुंदर और शांतिपूर्ण सपने।

जाग जाओ, शांत होकर सांस लो।
आज रात आपको बहुत अच्छा, शांत और सुकून महसूस होगा।
बहुत आरामदेह।

(यदि शरीर में दर्द की समस्या हो)

अब, कल्पना कीजिए कि आपके पास एक हरा जग है।
एकदम ठंडे पानी में, बहुत ठंडे पानी में, डाल दो
दाहिना हाथ जार के अंदर है, और उसे महसूस होता है कि
ठंड धीरे-धीरे दाहिने हाथ की ओर बढ़ती जाती है, जब तक कि
वह इतनी सुन्न हो गई है कि उसे कुछ महसूस ही नहीं हो रहा। अब,
अपने शरीर के उस हिस्से पर दाहिना हाथ रखें जहाँ वह स्थित है।
यह बात उसे परेशान कर रही है, और धीरे-धीरे उसे इसका एहसास होने लगा है।
ठंडक शरीर में समा जाती है, बहुत अच्छा महसूस होता है।
शांत और स्थिर, बहुत ही तनावमुक्त।

(यदि शरीर में स्वाद संबंधी समस्याएं हों)
दुर्घटना, चोट आदि के बाद)

कल्पना कीजिए कि आप घर पर हैं, अपने सामने
आईने में देखो, वह कितना प्यारा (सुंदर) है, शांत, उसका
यह अच्छा है, यह सुंदर है, कल्पना कीजिए कि यह
अपने घर में, अपने दर्पण के सामने, वह कितनी सुंदर है, कितनी खूबसूरत है!
सुंदर, शांत...

तुम राजा बाज की तरह हो, अपने सारे साम्राज्य के राजा।
टेप की मदद से कभी भी और कहीं भी नियंत्रण करें
या फिर टेप के बिना भी, आप जानते हैं कि शांत कैसे होना है।
आपको बस अपनी आंखें बंद करनी हैं, बस!
मैं अपनी सांसों पर ध्यान देता हूँ, और धीरे-धीरे मुझे महसूस होता है कि
आपके शरीर में नई ऊर्जा का संचार होगा।

धीरे-धीरे, तुम राजा अगुइलर की तरह हो जाओगे, राजा की तरह।
आपके पास पूरा नियंत्रण है, क्योंकि आप जानते हैं कि खुद को शांत कैसे करना है।
सबा आराम करती है।

(ग्राहक को जगाने के लिए)

अब मैं 1 से 10 तक गिनने जा रहा हूँ, कल्पना कीजिए
एक खूबसूरत सीढ़ी चढ़ते हुए, और प्रत्येक के साथ
जिस संख्या की मैं बात कर रहा हूं, ऐसा लगता है कि वह बढ़ रही है।
सीढ़ियाँ चढ़ते हुए, वह हर कदम के साथ और अधिक सतर्क होता जा रहा है।
कदम, पूरी तरह जागृत, 1, 2, 3, और अधिक
मैं सतर्क हूँ, सब कुछ बहुत अच्छा चल रहा है, 4, 5, 6, और भी बहुत कुछ।
सतर्क रहो, और अधिक जागृत रहो, 7, 8, 9 और 10, अपनी आँखें खोलो।

उपचार में एक संलयन अनुष्ठान
बहु व्यक्तित्व
रिचर्ड पी. क्लुफ्ट, एम.डी.
फिलाडेल्फिया, पेंसिल्वेनिया

भूमिका और समय
एकीकरण

एकीकरण किसी पूर्ववत करने की प्रक्रिया है।
किसी व्यक्ति की विच्छेदित विभाजनशीलता

बहु व्यक्तित्व विकार (एमपीडी) से पीड़ित व्यक्ति।
यह किसी भी व्यक्तित्व के उभरने से बहुत पहले शुरू हो जाता है।
अलगाव के संकेतों और/या भावना को खो देना और
यह एक अंतर्मन की पुनर्गठन प्रक्रिया के रूप में जारी रहता है।
व्यक्तियों की उपलब्धि के बाद भी संगठन
एकता। संलयन का अर्थ है विभिन्न वस्तुओं का एक साथ आना।
कई व्यक्तित्वों को एक इकाई में समाहित किया जाता है और ऐसा कहा जाता है कि
विभाजन के कई सूचकांकों के बाद घटित होता है
तीन महीने से देखा नहीं गया है। हस्तक्षेप-
वे क्रियाएँ जो सुझाव देती हैं और उन्हें साकार करने में मदद करती हैं
किसी विशेष बिंदु पर संलयन की घटना
इन्हें अक्सर संलयन अनुष्ठान कहा जाता है; वे अक्सर
औपचारिक हेटरोहिप्नोसिस द्वारा सुगम बनाया जाता है।

संलयन अनुष्ठान एक विशिष्ट स्थान पर आयोजित समारोह होते हैं।
समय का वह बिंदु जिसे कुछ एमपीडी द्वारा अनुभव किया जाता है
रोगियों के लिए यह एक महत्वपूर्ण संक्रमणकालीन अनुष्ठान है।
व्यक्तिपरक विभाजन की भावना
एकता की भावना। हालाँकि, कुछ एमपीडी रोगियों में,
संलयन का अनुभव एक सहज, अचानक या
यह एक क्रमिक प्रक्रिया है, और वे अपना इलाज पूरा करते हैं।
संलयन अनुष्ठानों से गुजरे बिना सफलतापूर्वक।
क्योंकि इस तरह के समारोह स्पष्ट और यादगार होते हैं-
उपचार में उल्लेखनीय मील के पत्थर, वे अक्सर
इन्हें दुर्भाग्यपूर्ण रूप से अत्यधिक महत्व दिया जाता है और
दोनों पक्षों द्वारा अनावश्यक रूप से नाटकीयता में निवेश किया गया।
रोगी और चिकित्सक दोनों के लिए। वास्तव में, एक संलयन अनुष्ठान।
यह दूसरों की मेहनत का विकल्प नहीं होगा
यह चिकित्सा के पहलुओं को शामिल करता है और एक शक्तिशाली उपचार नहीं है।
यह अपने आप में एक तकनीक है। यह इससे अधिक कुछ नहीं है।
कार्य का सहमतिपूर्ण सौहार्दपूर्ण औपचारिकरण

पहले ही पूरा हो चुका है। कुछ एमपीडी रोगियों के
व्यक्तित्व एक-एक करके आपस में घुलते हैं, कुछ एक साथ घुलते हैं
कुछ समूह होते हैं, और कुछ एक साथ जुड़ जाते हैं।
व्यक्तित्व विलय की प्रक्रिया का अनुभव करते हैं
किसी विशिष्ट अन्य से जुड़ना या उसके साथ विलय होना
व्यक्तित्वों की प्रणाली में परिवर्तन; कुछ
वे अलग होना बंद कर देते हैं।

विलय का समय निम्नलिखित से निर्धारित होना चाहिए
आंतरिक प्रक्रिया और गति
चिकित्सीय प्रयास। इसे कभी भी कम नहीं आंकना चाहिए।
चिकित्सक या रोगी की उत्सुकता के कारण लिया गया
संलयन प्राप्त हुआ है या किसी रूप को प्राप्त करने की आशा है
संक्षेप में, यह एक अनुमेय और
सकारात्मक हस्तक्षेप जिसे दस के रूप में समझा जाता है-
इस प्रकार से व्यक्त और तैयार किया गया है कि स्पष्ट रूप से
इसमें कहा गया है कि यदि संलयन नहीं होता है, तो यह नहीं है
एक विफलता, लेकिन इससे भी अधिक एक संकेत है कि
विलय से पहले और भी काम करना बाकी है।
उचित। इसी कारण से, यह सहायक नहीं है

संलयन के प्रतिरोधों को दरकिनार करें। उन्हें होना चाहिए
सीधे तरीके से निपटाया गया। एक बाईपास प्रतिरोध-
किसी रुख या प्रक्रिया को जबरदस्ती के रूप में देखा जाता है
इससे निश्चित रूप से तेजी से विमुखता की संभावना बढ़ जाती है।
पहचान। लंबे समय में, धीरे-धीरे आगे बढ़ना और
अधिक धीरे-धीरे चिकित्सा की गति बढ़ाता है और दोनों को कम करता है
चिकित्सक और चिकित्सक दोनों के लिए संकट और विफलता के अनुभव
और धैर्यवान।

किसी कार्य की समय-निर्धारण में उपयोगी बातों पर विचार करना चाहिए।
संलयन के प्रयास नैदानिक प्रयोगों पर आधारित हैं।
संलयन तब होना चाहिए जब सभी पर काम हो रहा हो।
विभिन्न व्यक्तित्वों के विभाजन के कारणों के बारे में
संलयन की प्रक्रिया पूरी हो चुकी है, यानी जब
प्रश्न में उल्लिखित विशिष्ट पृथक्करण अब नहीं रहा।
यह रोगी के जीवन में एक सार्थक भूमिका निभाता है।
पर्यावरण और आंतरिक परिस्थितियों के अनुकूल ढलने की क्षमता
मानसिक दबाव। ऐसा आमतौर पर तब होता है जब
संलयन पहचान के लिए विचाराधीन परिवर्तन-
एक दूसरे को पहचानना, एक दूसरे के प्रति सहानुभूति रखना
एक दूसरे को स्वीकार करते हैं, और प्रत्येक न केवल दूसरे को स्वीकार करता है,
लेकिन दूसरे (या दूसरों) की यादें और...
प्रभाव। इस बिंदु पर उन्हें अक्सर इसकी कोई आवश्यकता महसूस नहीं होती है।
अलग रहें। हालांकि कुछ परिवर्तन अनुभव करते हैं-
मृत्यु के रूप में संलयन, जिनमें से अधिकांश सफलता को मिलाते हैं-
उन्हें इस बात का पूरा भरोसा हो जाएगा कि वे
एक संयुक्त के मिश्रित स्व के भीतर जीवित रहना
व्यक्तिगत। अक्सर जब जीवन रक्षा के मुद्दे सामने आते हैं
पहले अल्टरों के साथ विलय के लिए बातचीत की गई है,
अन्य लोग यह मानते हैं कि मिश्रित प्रभावों का
व्यक्तित्व एक अंतर्देशीय योगदान के रूप में बने रहते हैं।
तेजी से एकीकृत मानसिकता, फिर ऐसी चिंताएँ
दबाव डालना बंद करो।

संलयन अनुष्ठानों की शब्दावली इस प्रकार होनी चाहिए:
मानकीकृत होने के बजाय व्यक्तिगत। सामान्य तौर पर-
सामान्य तौर पर, उदार होना चाहिए और इसे स्पष्ट कर देना चाहिए।
कि रोगी प्रक्रिया को बीच में ही रोक सकता है
असुविधा महसूस होने पर किसी भी समय इसका उपयोग किया जा सकता है।
अनपेक्षित शेष क्षेत्रों के बारे में पूछताछ करें
शुरू करने से पहले संघर्ष और चिंता। यह नहीं है
उन लोगों के लिए असामान्य जो समर्थक गतिविधियों में शामिल नहीं हैं।
उन्होंने विलय का प्रस्ताव रखा, लेकिन कुछ कारणों से इसका विरोध भी किया।
पुत्र, मध्यस्थता करने के लिए। आमतौर पर वे पीछे हट जाते हैं।
अपनी आपत्ति को मौखिक रूप से व्यक्त करने की अनुमति दिए जाने के बाद-
लेकिन कभी-कभी प्रक्रिया को स्थगित करना पड़ता है।
अवधि। नैदानिक अनुभव से पता चलता है कि छवियां
जो विलय, संघ और पुनर्जन्म का संकेत देते हैं
जिसमें सभी व्यक्तित्वों के सभी पहलू पूर्व-निर्धारित होते हैं।
जब वे एक साथ आते हैं तो उन्हें बहुत स्वीकार किया जाता है

उन लोगों की तुलना में अधिक आसानी से जो उन्मूलन का संकेत देते हैं-
घटाव, मृत्यु, या चले जाना। मेरे पास है
नृत्य, आलिंगन और साझा करने की छवियों का वर्णन किया गया है
गतिविधियाँ, और इसी तरह की चीजें, लेकिन मेरे अधिकांश मरीज
प्रकाश या धाराओं की छवियों को प्राथमिकता दी है
पानी का आपस में बहना, या ऐसे दृश्य जिनमें
पर्वतीय चोटियों पर जमी बर्फ पिघलकर बह जाती है-
एक झील में एकत्रित हो जाते हैं जिसकी सतह पर सभी
पर्वत प्रतिबिंबित होते हैं (क्लुफ्ट, 1982)। मेरे पास है
विज्ञान कथा परिदृश्यों को काफी उपयोगी पाया गया
युवा लड़के (क्लुफ़्ट, 1985)। ब्रौन (1984) ने किया है
उन कल्पनाओं का वर्णन किया गया है जिनमें अन्य व्यक्तित्व एक
पुस्तकालय में जाकर एक दूसरे के बारे में पढ़ें और एक दूसरे को आत्मसात करें।
धाराओं के आपस में मिलने या उनके मिलने के दृश्य
लाल और सफेद रंग को मिलाकर गुलाबी रंग बनाना।
एंटीबायोटिक कैप्सूल के घुलने की छवि
और इस प्रकार यह पूरे शरीर में फैल जाता है।
और मन पूरी तरह से तल्लीन हो जाता है।

इस प्रक्रिया के एक ठोस उदाहरण के रूप में, मैं
हाल ही में हुई एक सफल परियोजना के शब्दों को साझा करें।
संलयन अनुष्ठान। इस विशेष रोगी को यह अनुष्ठान पसंद आया।
पुनः जांच की अतिरिक्त तसल्ली और
अनुष्ठान को सुदृढ़ करना। इसके बाद लगभग
एमपीडी से पीड़ित महिला के साथ इस्तेमाल की जाने वाली शब्दशः रस्म
इस दौरान कई व्यक्तित्वों का पहले ही विलय हो चुका था
समान प्रक्रियाएँ। जोन और ऐनी दो हैं
क्लेयर नाम की एक मरीज में परिवर्तन (सभी छद्म-
(नाम)। जोन और ऐनी पहले ही हो चुकी हैं
सम्मोहन द्वारा प्रेरित। प्रत्येक ने पुष्टि की कि उसके पास कोई नहीं था
अधिक अलग यादें या मुद्दे जो पुनः-
आगे और काम करने की आवश्यकता थी, और प्रत्येक ने एक तत्परता की पुष्टि की।
दूसरे के साथ जुड़ने और उसे स्वीकार करने की भावना।
किसी भी विलय का विरोध करने वाले एक अन्य व्यक्ति की आपत्तियाँ
इसे इसकी स्वतंत्रता की याद दिलाकर निपटा गया।
निर्णय स्वीकार किया जा रहा था और इससे बदलाव आया।
जो लोग शामिल होने का फैसला करना चाहते थे, वे समान योग्यता के हकदार थे।
सोच-विचार।

सफेद रोशनी के लिए सुझाव

विलय

कृपया अपनी आँखें ऊपर की ओर घुमाएँ और
पलकों को धीरे-धीरे बंद होने दें। खुद को ऐसा करने दें।
तीन गिनते ही गहराई में जाओ – एक, दो, तीन।
यदि आप कभी भी रुकना चाहें या मुझसे बात करना चाहें
किसी बात पर चर्चा करते हुए, अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली उठाएं।

और अब, चार की गिनती पर और भी गहराई में...
(आठ तक गिनते हुए गहराई बढ़ाते हुए, और फिर)...
नौ की गिनती पर आप जितनी गहराई तक गए हैं, उतनी गहराई तक आप पहले कभी नहीं गए थे।
और अब दस बजे और भी गहराई में। बिल्कुल सही। अगर आप सहमत हैं तो सिर हिलाएँ।
आप तैयार हैं। [मरीज सिर हिलाता है।]

ठीक है। आप सभी एक खूबसूरत खुले मैदान में हैं।
जंगल, पूर्ण गोपनीयता और सुरक्षा का स्थान।
सभी एक घेरे में खड़े हो जाएं, एक दूसरे का हाथ पकड़ें,
और अब वृत्त के केंद्र की ओर बढ़ें।
आपको अपनी बाहों को फिसलने देना होगा।
जैसे-जैसे वृत्त बढ़ता है, वे धीरे-धीरे एक-दूसरे के चारों ओर घूमने लगते हैं।
छोटा। और जैसे-जैसे आप करीब आते हैं, आप पहले से ही देख सकते हैं
निकटता से एक सुखद गर्माहट महसूस होती है,
गर्माहट और निकटता का एहसास जो अच्छा लगता है
आप सभी को, यहां तक कि उन लोगों को भी जिनका शामिल होने का कोई इरादा नहीं है।
आज एक दूसरे के साथ।

वृत्त के केंद्र के ऊपर, प्रकाश का एक बिंदु
दिखाई देता है, जो तेजी से चमकीला होता जाता है और
अधिक उज्ज्वल, एक गर्मजोशी भरा, आरामदायक और
प्रकाश का एक उपचारात्मक रूप जो तेजी से ऐसा हो जाता है
वह सुंदर, उज्ज्वल और दीप्तिमान है, हालांकि यह
यह आंखों को बिल्कुल भी नुकसान नहीं पहुंचाता, इतना चमकदार है।
आपमें से प्रत्येक, चाहे आप कहीं भी देखें, सभी
आप जो देख रहे हैं वह प्रकाश का एक सुंदर क्षेत्र है जो इसे घेर लेता है
आप सभी। आप कहीं भी देखें, कोई नहीं है
विवरण या पृथक्करण का प्रमाण। और अब
प्रकाश एक गर्म धारा के रूप में आपके अंदर प्रवेश करता हुआ प्रतीत होता है।
और यह आगे-पीछे, आगे-पीछे बहती रहती है।
आप सभी के साथ शांति और शांति के अनुभव को साझा कर रहा हूँ।
खुशहाली।

और अब धारा जोन और ऐनी की ओर बह रही है।
अकेले, तुम्हारे बीच आगे-पीछे। आगे और पीछे
आगे, आगे और पीछे, और जल्द ही यह अपने साथ ले जाता है
जोन की सभी यादें, भावनाएं और गुण
ऐनी में, और ऐनी से जोन में [यह है]
विस्तार से बताया गया]। कुछ भी छिपाया नहीं गया है, कुछ भी नहीं।
[विस्तृत आगे-पीछे की भावपूर्ण शैली] को छोड़ दिया गया। और
अब जबकि प्रत्येक से सब कुछ इसमें प्रवाहित हो गया है
दूसरे से, और दूसरे से सब कुछ प्रवाहित होकर इसमें समाहित हो गया है।
प्रत्येक के लिए, अलग रहना इतना व्यर्थ लगता है।
तीसरा, जोन और ऐनी के बीच की बाधाएँ
धीरे-धीरे चूर-चूर हो जाते हैं, और शांतिपूर्वक घुल जाते हैं
दूर। ऐनी की सारी विशेषताएँ जोन में समाहित हो जाती हैं, और

जोआन से ऐनी तक सब कुछ...। और यह इतना है
आसान और सौम्य क्योंकि आपके पास पहले से ही है-
सब एक जैसे आते हैं। सब कुछ घुलमिल जाता है, जुड़ जाता है।
और मिश्रण [विस्तार से]। और अब सब कुछ
धीरे-धीरे और शांतिपूर्वक व्यवस्थित हो जाता है, अब जुड़ गया है और

दो गिनने पर हमेशा के लिए... यह बहुत अच्छा लगता है
स्वाभाविक है, बिल्कुल सही...

और अब प्रकाश कम हो रहा है। आप सभी देखें
आस-पास। हर कोई बेहतर, मजबूत महसूस कर रहा है।
अधिक सुरक्षित। जहाँ जोन और ऐनी थीं, वहाँ
एक अकेला व्यक्ति अधिक मजबूत, अधिक शांतिपूर्ण होता है।
अब और हमेशा के लिए अधिक लचीले और एकजुट।
एक की गिनती। आपको कैसा लग रहा है? [द]
मरीज आंखें खोलकर कहती है कि सब ठीक रहा।
ठीक है। अपनी आँखें बंद करें और तेज़ी से जितना हो सके गहरी साँस लें।
आप थे। आपने कहा था कि एकीकृत व्यक्ति
उसे जोन कहा जाएगा। जोन, अगर तुम हो तो सिर हिलाओ।
ठीक है। [सिर हिलाती है।] ऐनी, अगर तुम यहीं रहना चाहती हो तो सिर हिलाओ।
अलग। [कोई सहमति नहीं।] बाकी सब लोग, उठाएँ
अगर किसी को इसका आभास हो या पता हो तो दाहिनी तर्जनी उंगली से इशारा करें।
ऐनी अलग रहती है या कुछ भी नोटिस करती है
कुछ गड़बड़ है। [कोई सिग्नल नहीं।] ठीक है, इस संलयन को सील कर दिया जाए।
और ठोस, अब और हमेशा के लिए, गिनती पर
तीन... एक, दो, तीन। [मरीज ने खोला]
उसने अपनी आँखों से इशारा किया और बताया कि उसे अच्छा लग रहा है।

[यह मौखिक अभिव्यक्ति केवल एक उदाहरण है]
जो एक समय में एक मरीज के लिए अनुकूल था
उसके इलाज में। इसे भोजन के रूप में दिया जाता है।
विचार, लेकिन किसी अन्य के साथ उपयोग करने के उपकरण के रूप में नहीं।
मरीज़।]

एक और संलयन अनुष्ठान

रिचर्ड पी. क्लुफ्ट, एम.डी.
फिलाडेल्फिया, पेंसिल्वेनिया

परिचय

बहु व्यक्तित्व विकार से पीड़ित कई मरीज़-
आदेश को पर्याप्त आघात पहुंचा है कि लगभग
छवियों के किसी भी समूह को प्रभावी ढंग से लोड किया जा सकता है।
निम्नलिखित अक्सर पर्याप्त रूप से तटस्थ होता है,
यह जटिल है, और ध्यान भटकाने वाला है कि इसे स्वीकार किया जाता है और
पूरी प्रक्रिया के दौरान ध्यान आकर्षित करता है
सभी वेदियों पर, यहाँ तक कि उन पर भी जो विशेष रूप से नहीं हैं-
संलयन में प्रतिभागियों को ध्यान में रखना होगा। चूंकि इसके लिए विचार-विमर्श की आवश्यकता होती है-
पर्याप्त एकाग्रता के लिए, यह पर्याप्त मांगें रखता है।
रोगी को निम्न स्तर की भावनाओं से विचलित करने के लिए उस पर दबाव डालना।
चिंता का स्तर मध्यम से लेकर मध्यम स्तर तक हो सकता है।
संलयन प्रक्रिया के साथ। इस हाइपो-

एक काल्पनिक उदाहरण में, तीन वेदियों का मिलन हो रहा है।
संपूर्ण मानव या मेजबान व्यक्तित्व,
और बाकी लोग महज दर्शक हैं।

मॉडल किए गए सुझाव

[सम्मोहन अवस्था उत्पन्न होने के बाद:] और अब
अपने आप को एक सौम्य पक्ष में कल्पना कीजिए
समुद्र की ओर ढलान वाली पहाड़ी, काफी ऊंचाई पर स्थित।
ऊपर की ओर। आपमें से प्रत्येक इसे देख लेगा।
जो सबसे शांतिपूर्ण, सुरक्षित और सुंदर प्रतीत होता है
उसे या उसे। यह एक बहुत ही व्यस्त समय के अंत के करीब है।
और पूरा दिन। बहुत कुछ हो चुका है-
यह कार्य पूरा हो गया है, और आप सभी को एक महान अनुभूति हो सकती है।
संतुष्टि। आप पहाड़ी से नीचे की ओर देखते हैं,
समुद्र, और वहाँ तीन हैं [संख्या]
परिवर्तन से विलय] नदियाँ घुमावदार रास्ते से अपना रास्ता बनाती हुई
समुद्र। आप उन्हें शांतिपूर्वक बहते हुए देखते हैं और
शांति से। दिन ढलने वाला है। सूरज ढल रहा है।
क्षितिज के पार। जैसे ही यह समतल हो जाता है
आपके पीछे क्षितिज है, आप सभी नहाए हुए हैं
एक खूबसूरत रोशनी, जो इतनी तेज है कि जब तक
आप अपने सामने, समुद्र की ओर नीचे देखते हैं,
आपको बस प्रकाश का एक सुंदर क्षेत्र दिखाई देता है।
अब हम एक दूसरे को नहीं देख सकते, केवल नदियाँ ही दिखाई देती हैं।
वे समुद्र और नदियों की ओर अपना रास्ता बनाते हैं।
आप सुनहरे रंग के हैं, जो आपके पीछे से आती सूर्य की रोशनी को प्रतिबिंबित कर रहे हैं।

जैसे-जैसे सूरज नीचे डूबता है, सोने की चमक बढ़ती जाती है।
नदियों की सतह समुद्र में समाती हुई प्रतीत होती है;
दरअसल, जब तक मैं एक से दस तक गिनती करूँ, तब तक सभी
नदियों में मौजूद सोने का कुछ हिस्सा समुद्र में बह गया है।
{गिनती करें, और सोने के प्रवाह को इंगित करें}
समुद्र]। सभी नदियों से सोना
सूर्य से ढके समुद्र के स्वर्ण रंग में मिल गया—पर
तीनों, नदियों का सारा सोना, उनका सारा
जलक्षेत्र, पूरी तरह से समुद्र के भीतर है। दो बजे,
पानी का प्रवाह और ज्वार-भाटा
ज्वार ने उन्हें पूरी तरह से मिला दिया है। एक पर, जो
कह सकते हैं कि यह पानी एक नदी से आया था या
अन्य। सब कुछ एक हो गया है, अब और हमेशा के लिए।
और अब, सूर्य क्षितिज के नीचे है, और
जो सोना था, वह बैंगनी, लाल, सब कुछ हो गया है।
एक खूबसूरत सूर्यास्त के रंग। आप सभी देखें
आस-पास, और यह जानकर खुशी हो सकती है कि वहाँ
आपमें से कम लोग अलग रहते हैं, और वह
जो लोग ऐसा करते हैं, वे अपार संतुष्टि का अनुभव कर सकते हैं।
किसी काम को अच्छे से पूरा करने का प्रमाण, और उससे भी अधिक मजबूत
इस बात का एहसास कि आप सभी, सही समय पर और
जगह मिल सकती है, वहां रहने का रास्ता मिल सकता है।

एमपीडी में डिस्फोरिया को नियंत्रित करना

रिचर्ड पी. क्रुफ्ट, एम.डी.
फिलाडेल्फिया, पेंसिल्वेनिया

परिचय एवं संकेत

एमपीडी के उपचार में अक्सर समस्या यह नहीं होती कि कैसे उपचार किया जाए। बातें खोल देना लेकिन उन्हें सुलझाना कैसे? अक्सर एक अल्टर को इतना दर्द महसूस होता है कि वह या तो वह अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में असमर्थ होने के डर से जूझ रहा है या फिर वह अपनी आवेगों को नियंत्रित नहीं कर पा रहा है। ऐसे समय में, निम्नलिखित में से किसी एक प्रकार का समाधान हो सकता है। यह बहुत उपयोगी साबित हो सकता है और अस्पताल में भर्ती होने से बचा सकता है। आत्महत्या का प्रयास, आत्म-चोट, या अन्य विपरीत परिणाम देने वाला अभिनय। यह पूर्वधारणा रखता है किसी प्रकार के रोगी का अनुभव "सुरक्षित कक्ष" तकनीक और इसके लिए आवश्यक है कि कम से कम एक सक्षम और भरोसेमंद वैकल्पिक व्यक्ति अंतरिम रूप से कार्यभार संभालने के लिए सहमत हो गया है। रोगी को बेहोशी की अवस्था में डाल दिया जाता है और उसे इस प्रकार संबोधित किया जाता है। अनुसरण करता है।

उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव

और अब शांति का समय है, सुरक्षा का समय है। आपमें से प्रत्येक, अपने-अपने तरीके से, अपनी-अपनी सुरक्षित जगह पर एक ऐसी जगह, जो हर तरह से पूरी तरह सुरक्षित हो घुसपैठ का खतरा, हर तरह के नुकसान से। और अब, आपमें से जो लोग पीड़ा में हैं, और उन लोगों के लिए भी आपमें से जो लोग इसे बनाए रखना बहुत मुश्किल समझते हैं, यह विश्राम, शांति और राहत का समय है। जब मैं तीन तक गिनूँ, आपमें से जो लोग मैं पुनर्स्थापना के इस समय को स्वीकार करना चाहूंगा और अब उपचार का समय है, उपचार भरी नींद में सो जाने का समय है। सुरक्षित और निश्चिंत। इसलिए, आप सभी अपने-अपने विशेष सुरक्षित स्थान, और अब, उन लोगों के लिए आपमें से जो लोग चाहें, वे एक ही बार में विशेष कार्यक्रम में जा सकते हैं। उस विशेष स्थान के भीतर वह स्थान जहाँ आप शांति से विश्राम करें। दो बजे, लेट जाएं या आराम से लेट जाएं। आँखें बंद करके दर्द को सहना असहज इच्छाओं और दबावों को धोकर दूर कर दो घुल जाना, और अपने आप को बहने देना नींद की ओर, एक ऐसी नींद जो शांत और लंबे समय तक बनी रहेगी। जब तक आप वास्तव में मेरे अंदर प्रवेश नहीं करते, तब तक बिना किसी बाधा के। अगली अपॉइंटमेंट के लिए ऑफिस में आएं। उस समय, आप जागृत होंगे और काम करने में सक्षम होंगे। उन समस्याओं का जो आपको परेशान करती हैं। और अब, समय आ गया है एक गिनते ही सो जाओ। [अतिरिक्त सुरक्षा उपाय के तौर पर]

उपाय के आधार पर, यह सुझाव दिया जा सकता है कि विघटनकारी

यादों को समय-सीमित तिजोरी में रखा जाए
सत्र।

संशोधित अहंकार-मजबूती
एमपीडी के लिए

मोशे एस. तोरेम, एम.डी.
अक्रोन, ओहियो

रोगी को स्व-सम्मोहन की अवस्था में निर्देशित किया जाता है और फिर उनसे निम्नलिखित कथनों को दोहराने के लिए कहा गया। सम्मोहन चिकित्सक के बाद:

1. मैं ________—के साथ अपना जीवन जीने का हकदार हूँ सम्मान और गरिमा।

2. मुझे अपना जीवन पूरी तरह से जीने का अधिकार है। पूर्ण।
3. मैं एक वयस्क, परिपक्व व्यक्ति हूँ।

बुद्धिमान, शिक्षित, चतुर, अकुशल-
जिज्ञासु, सहिष्णु, रचनात्मक और आगे बढ़ने की इच्छा रखने वाले कुंआ।

4. किसी भी भावनात्मक असहमति पर पुनर्विचार किया जाएगा।
मनोवैज्ञानिक स्तर पर हल किया गया
आंतरिक संवाद, डायरी में लेखन,
चिकित्सीय सत्र, कविता लेखन, और
एक नई समझ विकसित करना
अतीत और वर्तमान के बीच का अंतर
उपस्थित।

5. किसी भी आंतरिक विवाद का समाधान किया जाएगा।
मनोवैज्ञानिक स्तर पर।

6. मैं अपने वचन का पालन करता हूँ और
मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि मैं स्वयं को कोई हानि नहीं पहुँचाऊँगा।
बाह्य रूप से, आंतरिक रूप से, निष्क्रिय रूप से या सक्रिय रूप से,
जानबूझकर या अनजाने में, और मैं
मेरे सभी संघर्षों और भावनात्मक विकारों को हल करें।
मनोवैज्ञानिक स्तर पर समझौते।

7. मैं एक संपूर्ण व्यक्ति के रूप में, जिसमें शामिल हैं
मेरे सभी अंग और अहंकार की अवस्थाएँ भी,
परिवर्तन और खंडित भाग, ठीक होने के योग्य हैं, पुनः-
ठीक होने के लिए, और स्वस्थ होने के लिए।

8. मैं एक संपूर्ण व्यक्ति के रूप में अपना योगदान देता हूँ।
वचनबद्धता और हर संभव प्रयास करने की प्रतिज्ञा
इस चिकित्सा में ठीक होने और स्वस्थ होने के लिए आवश्यक है।
और स्वस्थ होने के लिए।

9. मैं हर दिन, हर तरह से, आगे बढ़ता रहता हूँ।

पूर्ण स्वस्थ होने की राह पर। मुझे नई अंतर्दृष्टि प्राप्त हुई।

नई समझ और नई ऊर्जा
ठीक होने, स्वस्थ होने और आगे बढ़ने का दृढ़ संकल्प
कुंआ।

10. हर दिन और हर तरह से, मुझे मिल रहा है
और भी बेहतर।

निगमित मुख्यालय
मन का

डोनाल्ड ए. प्राइस, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

परिचय एवं संकेत

निम्नलिखित एक दृश्य बिम्ब संरचना है।
जिसका उपयोग मैं अक्सर यौन उत्पीड़न का शिकार हुए वयस्कों के साथ करता हूँ।
बच्चों के रूप में (AMACs) और बहु व्यक्तित्व
विकार (एमपीडी) रोगियों। चूंकि अधिकांश एएमएसी
और एमपीडी के मरीज़ों की दृष्टि काफी अच्छी होती है और वे उत्कृष्ट होते हैं।
सम्मोहन के शिकार व्यक्तियों में, ये आंतरिक संरचनाएं और
चित्रों के माध्यम से वे आमतौर पर आसानी से कल्पना कर सकते हैं।
और इसके परिणाम अक्सर काफी उल्लेखनीय होते हैं।
कुछ विचार मौलिक नहीं हैं, और जहाँ मैं
यदि उन्हें स्रोत याद है, तो मैंने उसका उल्लेख कर दिया है।

औपचारिक प्रेरण प्रक्रिया में किसी बिंदु पर-
कई सम्मोहन संबंधी घटनाओं को पढ़ाने के बाद,
जैसे कि आइडियोमोटर फिंगर सिग्नल और दस्ताने
गहरीकरण के लिए एनेस्थीसिया, बांह की अकड़न आदि।
इन उद्देश्यों के लिए, मैं निम्नलिखित सुझाव देता हूं।

आपके मन की लिफ्ट

कल्पना कीजिए कि आप लिफ्ट में चढ़ रहे हैं।
एक ऊंची इमारत की छत पर खड़े होकर उसे नीचे की ओर धकेलना
बटन। जैसे-जैसे लिफ्ट एक-एक मंजिल नीचे उतरती है,
आप समाधि की अवस्था में और भी गहरे उतरते जाते हैं और
विश्राम। मुझे अपनी चेतना से इसका पता नहीं है।
न तो मेरा मन और न ही मेरा अवचेतन मन, और आप ऐसा करते हैं
आप इसे अपने चेतन मन से नहीं जान सकते, लेकिन आपका
आपका अवचेतन मन जानता है कि आप कितने गहरे हैं।
प्रभावी ढंग से काम करने के लिए हमें समाधि की अवस्था में होना आवश्यक है।
आज। बस और गहराई में उतरते रहो।
प्रत्येक मंजिल पर, प्रत्येक साँस के साथ, प्रत्येक
दूसरा सेकंड बीतते समय। जब आपका अवचेतन मन
जानता है कि आप सही गहराई तक पहुँच चुके हैं
समाधि की अवस्था में, लिफ्ट नीचे उतरना बंद कर देगी, और
फिर "हां" वाली उंगली को हिलाएं।

कुछ लिफ्ट पुरानी हैं और आप उन्हें महसूस कर सकते हैं।
नीचे की ओर, और भी गहरा; अधिक आधुनिक
ये इतने चिकने हैं कि आप इन्हें महसूस ही नहीं कर सकते।
बढ़ने की संभावना है, लेकिन यह जानने के लिए संख्याओं पर नज़र रखनी होगी।
कि आप नीचे जा रहे हैं; कुछ बहुत पुराने
और जो बिल्कुल नए हैं जिन्हें आप बाहर देख सकते हैं
देखो तुम नीचे जा रहे हो, और गहरे, और गहरे।
समाधि की अवस्था में। [कभी-कभी लिफ्ट अटक जाती है,
जिस बिंदु पर प्रतिरोध से निपटा जाता है, आमतौर पर
लिफ्ट के शुरू होने तक एक तरह का डर बना रहता है
फिर से नीचे उतरते हुए। कुछ रोगियों के साथ, और
इस छवि का उपयोग करने का अभ्यास करने के बाद, आप
उनका मानना है कि वे "एक्सप्रेस लिफ्ट" में हैं।
इन गहन सुझावों का भी उपयोग किया जा सकता है
निम्नलिखित में से किसी के परिचय के रूप में
रूपक।]

लाउंज रूम

[जब “हाँ” वाली उंगली हिलती है, जो यह दर्शाती है कि
वह व्यक्ति सही स्तर तक पहुँच चुका है, मेरा सुझाव है-
[जेस्चर:] लिफ्ट का दरवाजा खुलता है, और हम बाहर निकल जाते हैं
और हॉल के उस पार जाकर एक अच्छे आरामदायक कमरे में चले जाओ।
लिविंग रूम। अंदर एक बड़ा आरामदायक कमरा है।
आरामदायक कुर्सी। क्या आप इसे देख सकते हैं? अच्छा; है
बैठ जाइए और आराम से बैठ जाइए।
आपके सामने एक बड़ी स्क्रीन वाला टीवी और एक वीसीआर है।
क्या आप उन्हें देख सकते हैं? [यदि रोगी कहता है कि वे हैं]
अस्पष्ट या धुंधली स्थिति में, मैं सुझाव देता हूँ: "कुछ गहन चिंतन करें।"
गहरी समाधि में ले जाने वाली सांसें, और
तस्वीर साफ हो जाएगी। आमतौर पर ऐसा ही होता है।

एक दीवार पर या दूसरी दीवार पर, आपके दाईं ओर या
बाईं ओर एक ब्लैकबोर्ड है। इसके निचले भाग में
बोर्ड एक ट्रे है जिसमें चाक का एक टुकड़ा रखा हुआ है [स्रोत]
ब्लैकबोर्ड पर बनी छवि में बर्नाउर न्यूटन हैं।
पीएच.डी.]। यह चाक बहुत खास है। यह हमारी मदद कर सकता है।
हमारे मन में उठने वाले प्रश्नों के उत्तर लिखकर
और हमें दिशा-निर्देश प्रदान करें। [इस समय यदि
हम एक के साथ खुलासा करने की प्रक्रिया में हैं
AMAC रोगी, मैं उससे पूछूंगा/पूछूंगी:] एक उठाओ
बगल में रखे ढेर से वीडियो कैसेट उठाएँ।
कुर्सी। हमारा दिमाग एक विशाल वीडियो की तरह है।
पुस्तकालय। वह टेप ले आओ जिसकी हमें समीक्षा करनी है।
आज। [यदि रोगी को यह नहीं पता कि कौन सा टेप है]
चुनने के लिए, मैं उससे कहती हूँ कि "चॉक से लिखने के लिए कहो"
बोर्ड पर यह देखना है कि कौन सा टेप चुनना है। किसी भी समय
यादों को पुनः प्राप्त करने में कठिनाई होती है
इस तरह, हम चाक से पूछते हैं कि ऐसा क्यों है;

आमतौर पर ऐसा होता है, और फिर हम आगे बढ़ सकते हैं।
वहाँ।]

कैसेट को वीसीआर में डालें और जब...
स्क्रीन पर तस्वीर दिखाई देने लगती है, उसे हिलाएं
“हाँ” वाली उंगली। [जैसे ही चित्र शुरू होता है:] आप कर सकते हैं
एपिसोड को चुपचाप देखें और फिर मुझे बताएं कि क्या विचार हैं।
आपने देखा है, या आप मुझे बता सकते हैं कि आप क्या हैं।
इसे देखकर। [जैसे ही व्यक्ति स्मृति में प्रवेश करता है]
आमतौर पर बातचीत की शुरुआत वर्तमान काल में की जाती है ताकि मदद मिल सके।
वह अभी वहां हो सकता है। कभी-कभी तस्वीर
यह रुक जाएगा और यह स्पष्ट है कि अभी और भी बहुत कुछ है।
लेकिन यह आगे नहीं बढ़ेगा। यह एक अच्छा समय है
चाक के माध्यम से प्रश्न पूछें, जैसे, "क्यों?"
क्या तस्वीर रुक गई?” या “क्या दूसरा भाग
क्या आपके दिमाग में यह जानकारी है?

आपके मन के गलियारे

[उन रोगियों के साथ जिन्हें यह बीमारी है या होने का संदेह है]
अहं अवस्थाओं या वैकल्पिक (बहु) व्यक्तित्वों का होना-
लिफ्ट से उतरने के बाद, मैं सुझाव देता हूँ:]
जैसे ही हम गलियारे से नीचे चलते हैं, इस ओर देखें
दरवाजे देखो और पता करो कि उन पर कोई नाम लिखा है या नहीं।
अगर ऐसा है, तो मैं पूछना शुरू कर देता हूँ कि क्या हम बात कर सकते हैं।
दरवाजे के पीछे लोग। कभी-कभी एक खिड़की।
या गुप्त ठिकाने के छेद को इसमें रखना होगा
दरवाजा। गलियारे की छवि अक्सर एक तरीका होती है
वेदियों का एक "मानचित्र" प्राप्त करना शुरू करें। पता करें कैसे।
कितने दरवाजे हैं, और वे कितने प्रतिरोधी हैं
निवासी बातचीत कर रहे हैं। गैर-एमपीडी रोगियों के लिए-
ग्राहकों के लिए ये गलियारे और दरवाजे कुछ इस प्रकार हो सकते हैं
लोग और यादें– कमरों में बंद–
दुर्व्यवहार संबंधी घटनाएं, या हल किए जाने वाले मुद्दे।]

सम्मेलन कक्ष

[विशेष रूप से एमपीडी रोगियों के साथ, यह स्थिति-
सम्मेलन कक्ष भक्तगणों के एकत्र होने का स्थान है।
बैठकों और बातचीत के लिए, भावनाओं को साझा करने के लिए
और जानकारी, साथ ही यह तय करने के लिए कि कौन है
जुड़ने के लिए तैयार, इत्यादि। चिकित्सक को बस इतना ही चाहिए।
सुझाव:] मैं चाहूंगा कि सभी (या कुछ निश्चित विकल्प)
सम्मेलन कक्ष में एकत्रित हों ताकि हम चर्चा कर सकें-
गाली देना...

संचार कक्ष

संचार कक्ष विशेष रूप से
एमपीडी रोगियों के लिए उपयोगी। जब एक नया परिवर्तन

ऐसे व्यक्ति की पहचान कर ली गई है जो नहीं जानता
अन्य प्रतिरूप या मेजबान, लेकिन शुरुआत करने को तैयार है
संचार के माध्यम से, रोगी को ले जाया जा सकता है
संचार कक्ष में एक पंक्ति दिखाई गई।
“वीडियो फ़ोन” या यहाँ तक कि एक “वीडियो फ़ोन” के साथ
निर्देश: “आपको बस इतना करना है कि पंच करें
(होस्ट या अल्टर) का नाम टेलीफोन में दर्ज करें और
सुनो और स्क्रीन पर देखो कि वह क्या कहती है
लगता है। क्या आप उसे देख सकते हैं? उसे बता दीजिए कि आप
वे वहां मौजूद हैं और उससे बात करने में रुचि रखते हैं।
अब। जब भी आपको उसे कुछ बताना हो,
आपको बस उसका नाम टाइप करना है और आप
उससे संपर्क में रहेंगे। धीरे-धीरे,
जैसे-जैसे स्मृतिलोप की बाधाएं टूटती हैं, और
एक दूसरे से सीधे संवाद करते हैं और एक दूसरे को देखते हैं।
आंतरिक संचार को काफी हद तक सुगम बनाया गया है।
गैर-धमकी भरे तरीके से।

केंद्रीय नियंत्रण या
सर्किट कक्ष

पहचान करने और उस पर काम करने के बाद
महत्वपूर्ण मुद्दे, सर्किट कक्ष की छवि
परिवर्तन को औपचारिक रूप देने में मदद कर सकता है। दृष्टिकोण और
ऐसे व्यवहार जो आघात या
सीखने की प्रक्रिया को "बिना इंटरनेट कनेक्शन के" या "बिना संपर्क के" भी किया जा सकता है।
तीव्रता (या भावनाएँ, दर्द आदि) को "मोड़ा" जा सकता है
नीचे।" कुछ खराब "प्लग" हो सकते हैं
हटा दिया गया और नए कार्यात्मक भाग से बदल दिया गया
“प्लग।” ऑन-ऑफ स्विच (जैसे, काला/सफेद,
या तो/या दृष्टिकोण और व्यवहार) को पुनः-
लाइट-डिमर टाइप इंटेंसिटी स्विच के साथ लगाया गया-
हाँ। निम्नलिखित जैसे सुझाव अक्सर दिए जाते हैं।
इस्तेमाल किया गया:

लिफ्ट से नीचे उतरकर अपने असंयमित मन की गहराई में चले जाओ।
चेतन मन को उस गहराई तक, उस तल तक ले जाओ जहाँ हम पाते हैं
नियंत्रण कक्ष। [विराम] मुझे बता देना जब हम
“हां” वाली उंगली को हिलाकर उस गहराई तक पहुंचें। अब,
आस-पास देखें और ऐसा दरवाजा ढूंढें जिस पर 'कंट्रोल' लिखा हो।
कमरा, या सर्किट रूम, और मुझे बता देना जब आप
देखो... बिल्कुल सही। अब चलो अंदर चलते हैं और ढूंढते हैं।
उस सर्किट बोर्ड [प्लग, आदि] पर [नाम] अंकित है
जिस मुद्दे पर कार्रवाई की जा रही है]। [यदि दो मुद्दे आपस में जुड़े हुए हैं]
जो आपस में जुड़े नहीं होने चाहिए, मैं
सुझाव:] ध्यान दें कि (उदाहरण के लिए, सेक्स) लेबल वाला प्लग है
किसी तार से जुड़ा हुआ (उदाहरण के लिए, दर्द)। चलिए इसे काटते हैं।
तार। तार काटने वाली मशीन या कुल्हाड़ी ले लें, जो भी आपके पास हो।
तारों को डिस्कनेक्ट करने की आवश्यकता है। [कभी-कभी तार
स्वचालित रूप से वापस जुड़ जाते हैं, या प्लग प्रतिरोधी है

हटाए जाने के लिए। यह सब ऐसी सामग्री है जो
अनुभवी चिकित्सक प्रतिक्रिया देना सीखता है।
रचनात्मक सुझाव, प्रतिरोध से निपटना,
चाहे उसका स्वरूप कुछ भी हो। एक कार्टून जिसमें एक मजदूर को दर्शाया गया है।

दिमाग के अंदर, अनगिनत वॉल प्लग के बीच, लटकते हुए
प्लग और आपस में उलझे हुए एक्सटेंशन कॉर्ड अक्सर
मरीज के साथ हास्य का पुट डालने के लिए इसे साझा किया गया।
चिकित्सा।]

कंप्यूटर कक्ष

मुझे कंप्यूटर का दृश्य मिल गया है
यह स्थान पंथ पीड़ितों के लिए विशेष रूप से उपयोगी साबित हो सकता है।
जिन्हें वास्तव में सम्मोहन के साथ प्रोग्राम किया गया है-
नोसिस, ड्रग्स और यातना। जब प्रयास किया जा रहा हो
ऐसे पीड़ितों के साथ परिवर्तन कार्यक्रम, चिकित्सक-
चिकित्सक को दर्द की प्रतिक्रियाओं से निपटने के लिए तैयार रहना चाहिए।
उन स्थितियों को जो किसी भी तरह के व्यवहार के लिए अनुकूलित हो चुकी हैं-
डीप्रोग्रामिंग का प्रलोभन देता है। अन्य अत्यधिक
परिष्कृत ब्रेनवाशिंग तकनीकें, जैसे कि
"बैकअप" प्रोग्राम और ऐसे प्रोग्राम जो समर्थक हैं-
"स्क्रीन" द्वारा पता लगाए गए भी पाए जाते हैं। अपेक्षा के साथ-
हालांकि, अनुभव, अभ्यास, भाग्य और रचनात्मकता भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
चिकित्सक यहां तक कि इन बाधाओं को भी दूर करना सीख सकता है।
सबसे कपटपूर्ण ब्रेनवाशिंग "कार्यक्रम।" पुनः-
हाल ही में मैटलोक के एक टीवी एपिसोड में यह दिखाया गया था कि
एक "अम्ब्रेला प्रोग्राम" का निर्माण करना जो चारों ओर से घेर ले
एक परिष्कृत सुरक्षा कार्यक्रम की नकल करें, और
किसी अन्य व्यक्ति को जानकारी भेजकर इसे दरकिनार करें
एक अलग व्यक्ति। एक पंथ दुर्व्यवहार पीड़ित के पास था
सौभाग्यवश मैंने यह टीवी एपिसोड देखा और मैं
उसके लिए ठीक ऐसा ही प्रोग्राम बनाने में सक्षम।
ऐसे थेरेपिस्ट जो देखभाल करने वाले और अच्छे स्वभाव के हों
किसी पंथ के शिकार व्यक्ति के साथ चिकित्सीय संबंध
उनकी कल्पनाओं में एक ऐसी शक्ति है जो उस पंथ को प्रभावित करती है।
प्रोग्रामर और दर्द के अपराधी और
दुर्व्यवहार बिल्कुल नहीं होता। अंततः कार-
एक निरंतर, सच्चा और वास्तविक संबंध,
रचनात्मक सम्मोहन चिकित्सा का सहारा लिया, और सफलता प्राप्त की।
कई मरीजों को कंप्यूटर का अनुभव होता है।
जो कॉम के बारे में इमेजरी के उपयोग को सुगम बनाता है-
कंप्यूटर।

मैंने पाया है कि कुछ मरीज़ इसका उपयोग कर सकते हैं।
अहंकार से संवाद करने के लिए कल्पनात्मक आत्म-सम्मोहन
राज्यों (अपने सीआरटी पर संदेश टाइप कर रहे हैं)
(ध्यान रखें)। ऐसे बहुत ही ठोस सुझाव दिए जाते हैं।
जैसे: "लिफ्ट से एक-एक मंजिल नीचे जाओ,
गहरी से गहरी समाधि की अवस्था में... इत्यादि।
आप समाधि की उस गहराई तक पहुँच जाते हैं जहाँ...

आपके दिमाग का कंप्यूटर कक्ष स्थित है, तत्व-
लिफ्ट रुक जाएगी। लिफ्ट से बाहर निकलें और देखें।
एक ऐसे दरवाजे के लिए जिस पर 'कंप्यूटर रूम' लिखा हो... हाँ,
बस इतना ही। हम अंदर जाते हैं और कंसोल पर बैठ जाते हैं।
अब उस डिस्क को ढूंढें जिसमें यह है
उस पर मौजूद वह प्रोग्राम जो समस्या पैदा कर रहा है (उदाहरण के लिए, इसके साथ)

(अति भोजन)। डिस्क को बाहर निकालें, और चलिए देखते हैं
किसी भी अन्य बैकअप कॉपी के लिए आसपास रखें। चलिए रखते हैं
उन्हें एक ढेर में इकट्ठा करके जला दो।" नए कार्यक्रम
जिसे रोगी बनाने में मदद करता है, उसे बाद में
कंसोल में टाइप किया गया। बैकअप प्रतियां भी मौजूद हैं।
रास्ते बनाए गए।

उन प्रोग्रामों को हटाने के लिए जो उपयोग में हैं-
अधिक जटिल तरीकों से रुका हुआ, जैसे
जैसे कि ब्रेनवाशिंग के दौरान इलेक्ट्रोशॉक के माध्यम से या
पंथ प्रोग्रामिंग, प्रोग्राम का उलटफेर-
सम्मोहक रूप से संकुचित समय के साथ बातचीत करना संभव है
प्रभावी। इस बाद वाले मामले में मैं निम्नलिखित देता हूँ।
जब व्यक्ति समाधि की अवस्था में हो, तब भी सुझाव देना, यहाँ तक कि
कंप्यूटर कक्ष में:

अब हम इसे पूरी तरह से हटा देंगे
कार्यक्रम, और हम इसे इस प्रकार करेंगे:
अनुष्ठान/प्रोग्रामिंग प्रकरण को उलटा क्रम में, परिकल्पना का उपयोग करते हुए-
समय काफी संकुचित हो गया है। आपको कुछ दर्द महसूस होगा।
ठीक वैसे ही जैसे आपने मूल प्रोग्राम के समय किया था।
इंस्टॉल तो हो जाएगा, लेकिन यह तेजी से और न्यूनतम रूप से हो जाएगा।
[चूंकि कभी-कभी पीड़ित के शरीर से तार जुड़े होते थे]
सिर के दोनों ओर मैं अपने हाथ रखूंगा।
मरीज के सिर को, आंशिक रूप से दौरे जैसी स्थिति को नियंत्रित करने के लिए।
प्रतिक्रिया करते समय वह झटके खाता है, आंशिक रूप से उपचार के लिए।
स्पर्श।] अब मैं 5 से 1 तक उल्टी गिनती गिनूँगा, और
जब तक मैं गिनती पूरी कर लूँ, तब तक पूरा प्रोग्राम और
दर्द दूर हो जाएगा। अब मैं शुरू करता हूँ: 5...4...
3...2... 1. [यदि रोगी को अभी भी दर्द हो रहा है या
कांपते हुए मैं पूछूंगा कि क्या इसकी बैकअप प्रतियां उपलब्ध हैं।
कार्यक्रम। अगर सहमति मिलती है, तो मैं इसे दोहराता हूँ।
इस सुझाव के साथ गिनती करते हुए कि इससे सभी हट जाएंगे
प्रोग्राम की बैकअप प्रतियां। आमतौर पर दर्द या
प्रतिक्रिया रुक जाती है और रोगी शांत हो जाता है।

लिफ्ट से वापस ऊपर जा रहा हूँ

कभी-कभी किसी स्मृति को याद करते समय,
किसी एब्रेएक्शन के दौरान, या अन्य कार्य के दौरान
उपरोक्त विधियों से, रोगी को आने में सहायता मिलेगी।
समाधि की अवस्था से बाहर निकलकर ऐसा प्रतीत होना मानो वे
कार्य समाप्त कर चुके हैं और वर्तमान में सचेत हैं।
अक्सर ऐसा नहीं होता है। इस प्रकार, नियमित रूप से
उपरोक्त में से किसी के साथ कार्य समाप्त करने में

प्रक्रियाओं के दौरान, रोगी से कहा जाता है: "ठीक है, अब चलिए..."
वापस जाओ और लिफ्ट में चढ़ो और बटन दबाओ
'ऊपर' बटन दबाएँ। जैसे ही लिफ्ट आपको वापस ऊपर ले जाती है,
आपकी सांसें धीरे-धीरे सामान्य होने लगती हैं, और
जैसे ही आप सबसे ऊपरी मंजिल पर पहुंचते हैं, आपकी सांसें
सब कुछ सामान्य हो जाता है। और जैसे ही दरवाजा खुलता है, आपका
आँखें खुलती हैं, और आप खुद को वापस उसी दिशा में पाते हैं।
वर्तमान समय, स्थान और व्यक्ति में।" मेरे पास है
पता चला कि जब ऐसा नहीं किया जाता है, तो प्रतिभाशाली

सम्मोहन के प्रभाव में आए व्यक्ति अभी भी बेहोशी की अवस्था में रह सकते हैं।
या यदि वे बहुत जल्दी प्रतिक्रिया करते हैं, तो उन्हें अनुभव हो सकता है
सिरदर्द, विशेष रूप से एमपीडी रोगियों में जहां
अलग-अलग व्यक्तित्वों के बीच बहुत बार अदला-बदली हुई है।
जब ऐसा हो, तो बस उन्हें जाने का सुझाव दें।
नीचे उतरें, और लिफ्ट से ऊपर आएं।
धीरे से।

एकाधिक रूपकों वाले
व्यक्तित्व और आघात
मरीज

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

टूटी हुई हड्डी को ठीक करना और
घाव को चीरना

[यह एक उपयोगी रूपक साबित हुआ है
किसी आघात के शिकार व्यक्ति को दर्दनाक स्थिति के लिए तैयार करना
अतीत की घटना को फिर से जीने की एक प्रतिक्रियाशील क्रिया।
हमें जो काम करना है वह काफी हद तक वैसा ही है जैसा कि
ऐसा तब होना चाहिए जब किसी बच्चे का पैर टूट जाए, या
एक वयस्क व्यक्ति को दर्दनाक, संक्रमित घाव है जिसका इलाज करना आवश्यक है।
चीरा लगाया जाएगा। चिकित्सक कोई नुकसान नहीं पहुंचाना चाहता।
मरीज को दर्द होता है। लेकिन वह जानता है कि अगर
वह न तो हड्डी जोड़ता है और न ही घाव को चीरता है।
मरीज को दर्द होता रहेगा
और अधिक समय तक, और विकलांग ही रहेगा और कभी नहीं
ठीक से और सामान्य रूप से ठीक होना। यह कठिन है और
चिकित्सक के लिए वह प्रक्रिया करना दर्दनाक होता है।
और उस हड्डी को ठीक करके दर्द पैदा करना या
उस घाव को कुरेदना। लेकिन यह देखभाल का एक कार्य है।
जिससे घाव भरने में मदद मिलती है।

और दर्दनाक यादों का सामना करने की यह प्रक्रिया
और अतीत की भावनाएं किसी के लिए कष्टदायक होंगी।
थोड़े समय के लिए, बिल्कुल टूटी हुई हड्डी को ठीक करने की तरह। लेकिन

तब आपको दर्द सहना नहीं पड़ेगा
जो हुआ, और उससे उबरने में आखिरकार समय लगेगा।
जगह।

प्रेशर कुकर रूपक

[यह उपमा रोगियों के लिए सहायक है]
संकटग्रस्त लोग जो अत्यधिक आंतरिक दबाव का सामना कर रहे हैं,
अक्सर उन वैकल्पिक व्यक्तित्वों से जो अति-
भावनाओं से अभिभूत। यह रोगियों को प्रेरित कर सकता है।

भावनाओं की नियंत्रित अभिव्यक्ति की अनुमति देने के लिए,
उदाहरण के लिए, वियोजन की तकनीक के माध्यम से
प्रभाव और सामग्री (हैमंड, 1988f;
हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए तैयार; एरिक्सन और
रोसी, 1979)।]

क्या आपने कभी पुराने जमाने का प्रेशर देखा है?
कुकर? मेरी दादी के पास एक हुआ करता था।
आप उसे बंद कर देते और आंच तेज कर देते।
और अंदर उबलता पानी और भाप-
अत्यधिक दबाव उत्पन्न हुआ। कुछ समय बाद, कुछ
उस दबाव को कम करना होगा या कुछ और करना होगा।
फट जाएगा।

इस समय आप अत्यधिक अनुभव कर रहे हैं
अंदर की सारी भावनाओं का दबाव। और यह है
हमारे लिए सुरक्षा वाल्व का उपयोग करके रिलीज करना महत्वपूर्ण है
उस दबाव को धीरे-धीरे, सुरक्षित रूप से, एक संरक्षित वातावरण में नियंत्रित किया जाए।
और नियंत्रित तरीके से ताकि किसी को नुकसान न पहुंचे
भावनाओं का विस्फोट।

एक प्रक्षेपी विचार प्रेरक
स्क्रीनिंग प्रक्रिया सहायता के लिए
शीघ्र पहचान
अनुष्ठानिक दुर्व्यवहार के शिकार

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

यह सर्वविदित है कि कई एमपीडी
मरीजों में कई तरह के डर और भय होते हैं।
उनमें से कई अपने स्वभाव से प्रेरित थे
दर्दनाक अनुभव। यह अनुभव है
हालांकि, कई चिकित्सकों का मानना है कि एमपीडी रोगियों
जो लोग अनुष्ठानिक दुर्व्यवहार के शिकार होते हैं, उनमें अक्सर
बहुत ही विचित्र भय और फोबिया।
एक अस्थायी नैदानिक उपकरण जिसके लिए वर्तमान में कोई जानकारी उपलब्ध नहीं है।
फिलहाल विश्वसनीयता या वैधता पर कोई डेटा उपलब्ध नहीं है, मेरे पास

सम्मोहनित एमपीडी रोगियों से पूछना शुरू किया
उनके भय। वैचारिक प्रेरक संकेत प्राप्त किए जा सकते हैं।
ताकि कोई भी परिवर्तित व्यक्तित्व यह संकेत दे सके कि क्या
वह किसी वस्तु या व्यक्ति से डरता/डरती है।
इन व्यक्तियों से ये प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
नीचे इटैलिक में लिखे गए आइटम अधिक महत्वपूर्ण माने जाते हैं।
अनुष्ठानिक दुर्व्यवहार में भय की प्रतिक्रिया उत्पन्न होने की संभावना
पीड़ित। उन्हें एक सूची में शामिल किया गया है।
कई अन्य सामान्य भयों के बारे में। क्लिनी-
चिकित्सक मरीजों से इसकी ताकत का मूल्यांकन भी करवा सकते हैं।
भय का स्तर (उदाहरण के लिए, 1-7 के पैमाने पर)।

आइडियोमोटर भय सूची
एमपीडी रोगी

क्या अंदर कोई डरा हुआ है...?
[जिन मरीजों में एमपीडी का निदान नहीं हुआ है, उनसे पूछा जा सकता है,
"क्या आपके भीतर का कोई हिस्सा इससे डरता है...?"

ऊँचाई

डॉक्टर

दंत चिकित्सक

सितारे

सार्वजनिक रूप से बोलना
आग

चिढ़ाया जा रहा है

चाकू

भीड़

10. रक्त

11. अचानक शोर

12. आलोचना का सामना करना
13. फोटो खिंचवाना

वैडारवने

14. मरना

15. बड़े खुले स्थान
16. मोमबत्तियाँ

17. बीमार लोग

18. मल

19. कुत्ते

20. बिल्लियाँ

21. जानवरों को चोट पहुँचाना
22. वस्त्र

23. लिफ्ट में होना

24. एक निश्चित रंग (निर्दिष्ट करें)
25. गहरे पानी का नजारा

26. रस्सी

27. रंगीन रस्सी

28. कुछ जानवर

29. बाड़

सम्मोहनीय सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

मास्क

कुछ विशेष चीजें खाना (बताएं)
पक्षी

संलग्न स्थान

ताबूत

हवाई जहाज

। लाल मांस

। बिजली चमकना

स्तब्ध होकर

। ध्यान नही दिया जा रहा है

कब्रिस्तान

रोना

सड़कें पार करना

एक घेरे में बैठे लोग
साँप

मकड़ियाँ

कार द्वारा यात्राएँ

47.
48.

सत्ता में बैठे लोग
कुछ निश्चित संख्याएँ (निर्दिष्ट करें)
बकरियाँ

घोड़े

गायें
मिट्टी खोदना

बर्फ
जिन लोगों की एक उंगली कटी हुई है

विकृति से ग्रसित लोग
नग्न पुरुष महिलाएँ

एक परीक्षण करें
हैलोवीन

बादल

शीतकालीन या ग्रीष्म संक्रांति

सूर्य ग्रहण
विषुव

पीएस आईजे

यौन सम्मोहन
शिथिलता और
रिश्ते की समस्याएं

परिचय

इस अध्याय के पहले भाग में सुझाव और उपमाएँ प्रस्तुत की जाएंगी।
यौन दुष्क्रिया के उपचार में उपयोग के लिए। मैंने इसमें कई चीजें शामिल की हैं।
मैं सेक्स थेरेपी में जिन सुझावों का उपयोग करता हूँ, दुर्भाग्यवश, उनमें से बहुत कम ही
अन्य चिकित्सकों से सुझाव प्राप्त हुए। हालाँकि दो
इस विषय पर उपलब्ध पुस्तकों (अराओज़, 1982; बीगल और जॉनसन, 1980) में वर्णन किया गया है।
उपयोगी प्रक्रियाओं में से, बहुत कम वास्तविक सुझावों को मॉडल के रूप में प्रस्तुत किया गया है।
साहित्य। अध्याय के उत्तरार्ध में ऐसे सुझाव दिए गए हैं जो संभवतः
इसका उपयोग युगल या पारिवारिक चिकित्सा में और सामान्य रूप से पारस्परिक संबंधों को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है।
रिश्ते।

यौन दुष्क्रिया के लिए सम्मोहन चिकित्सा

बहुत से चिकित्सक यौन चिकित्सा के बारे में सतही ज्ञान रखते हैं।
तकनीकें (जैसे, संवेदी फोकस अभ्यास, "निचोड़ने" की तकनीक) रही हैं
मानसिक रूप से अक्षम रोगियों का इलाज करने के इच्छुक। पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों का प्रारंभिक ज्ञान होना आवश्यक है।
किसी पुस्तक से प्राप्त पारंपरिक यौन चिकित्सा या सम्मोहन तकनीकें
संक्षिप्त कार्यशाला नैतिक अभ्यास के लिए अपर्याप्त तैयारी है।
यौन विकारों का इलाज करने के इच्छुक सम्मोहन चिकित्सक को सबसे पहले एक
यौन मूल्यांकन पर व्यापक और जटिल साहित्य उपलब्ध है।
विकार (कैपलान, 1983; कोलोडनी, मास्टर्स और जॉनसन, 1979; क्रेन, सिरोकी)
और गोल्डस्टीन, 1983; शॉवर और जेन्सेन, 1988; वैगनर एंड ग्रीन, 1981)।
इसके बाद, एनआईएमएच द्वारा प्रायोजित नैतिक मानकों के अनुसार 50-100 घंटे का प्रशिक्षण अनिवार्य है।

सेक्स थेरेपी में उन्नत पर्यवेक्षण (मास्टर्स, जॉनसन, और कोलोडनी, 1977;
मास्टर्स, जॉनसन, कोलोडनी, और वीम्स, 1980) स्वयं को प्रस्तुत करने के लिए
जनता को ऐसे रेफरल के साथ काम करने के लिए योग्य माना जाना चाहिए।

यह ध्यान देने योग्य है कि अब तो प्रशिक्षित सेक्स थेरेपिस्ट भी इस समस्या का सामना कर रहे हैं।
यौन विकारों का सफल उपचार कहीं अधिक चुनौतीपूर्ण है।
जितना पहले माना जाता था, उससे कहीं अधिक। प्रारंभिक रिपोर्टें (उदाहरण के लिए, मास्टर्स और जॉनसन, 1970)
सेक्स थेरेपी के क्षेत्र में किए गए शोध में सफलता दर बेहद उच्च बताई गई। लेकिन
व्यवहारोन्मुखी यौन चिकित्सा के हालिया प्रभावशीलता अध्ययन (डी एमिसिस,
गोल्डबर्ग, लोपिकोलो, फ्रीडमैन, और डेविस, 1984) और प्रमाणित सर्वेक्षण
सेक्स थेरेपिस्ट (किलमैन, बोर्लैंड, नॉर्टन, डेविडसन और कैड, 1986) ने
मूल रूप से सुझाए गए अनुमानों की तुलना में सफलता दर कम दर्ज की गई (हेमैन और
लोपिकोलो, 1983)। कार्यप्रणाली संबंधी खामियों की ओर भी इशारा किया गया है (ज़िल्बर्ग-
एल्ड और इवांस, 1980) मास्टर्स और जॉनसन (1970; श्वार्ट्ज और) के काम में
मास्टर्स, 1988) जिसने उच्च सफलता की वैधता पर और संदेह पैदा किया
उनके पारंपरिक दृष्टिकोण के लिए बताई गई दरें। सेक्स थेरेपिस्ट संघर्ष कर रहे हैं।
कठिन मामलों से निपटने और यह पता लगाने पर कि उनके पारंपरिक दृष्टिकोण वास्तव में
कई मामलों में, या तो असफलता मिली या आंशिक सफलता ही मिली।

ऐसा प्रतीत होता है कि इसका कारण, कम से कम आंशिक रूप से, मामलों की बढ़ती संख्या है।
यौन इच्छा अवरोध (आईएसडी)। यह शब्द लीफ (1977) द्वारा प्रतिपादित किया गया था।
उन्होंने और अन्य लोगों (फ्रैंक, एंडरसन और रुबिनस्टीन) ने एक सिंड्रोम का वर्णन किया है।
1978; किल्मन, एट अल., 1986; लीफ़, 1985; लोपिकोलो, 1980; शॉवर और
लोपिकोलो, 1982) की खोज सबसे व्यापक यौन दुष्क्रिया है। हाल ही में
अनुमानों से पता चलता है कि सेक्स थेरेपी क्लिनिक के 50% या उससे अधिक रोगियों में यह समस्या होती है।
आईएसडी का निदान (शोवर और लोपिकोलो, 1982)। और फिर भी शायद यही है
सबसे जटिल और सबसे कम सफलतापूर्वक इलाज की जाने वाली यौन शिकायत (कैपलान,
1979; लीब्लम और रोसेन, 1988; ज़िल्बर्गल्ड और एलिसन, 1980), आमतौर पर
अन्य विकारों की तुलना में अधिक उपचार सत्रों की आवश्यकता होती है
(किलमैन एट अल., 1986; लीब्लम और रोसेन, 1988)। ऐसा लगता है कि इसमें अक्सर शामिल होता है
संचार और अंतरंगता में समस्याएं, दर्दनाक यौन अनुभव,
और नकारात्मक माता-पिता के मॉडल (स्टुअर्ट, हैमंड और पेट, 1986, 1987)।

चूंकि आईएसडी असाधारण रूप से व्यापक है और पारंपरिक यौन चिकित्सा अत्यधिक
इस समस्या के उपचार में सीमित होने के कारण, हमें अधिक सहायता की बढ़ती आवश्यकता महसूस हुई।
प्रभावी उपचार प्रोटोकॉल। सम्मोहन का उपयोग उपचार में किया जाता रहा है।
लंबे समय से यौन समस्याएं। लगभग 50 साल पहले, एरिक्सन और कुबी
(1941) ने हमें सफल उपचार का सबसे पहला ज्ञात मामला प्रदान किया।
सम्मोहन द्वारा आईएसडी का उपचार। यौन विकारों के लिए सम्मोहन संबंधी हस्तक्षेप।
(अराओज़, 1980, 1982; क्रैसिलनेक, 1979, 1982; हैमंड, 1984बी, 1985सी;
ज़िल्बर्गल्ड और हैमंड, 1988) यौन अध्ययन में काफी संभावनाएं प्रदर्शित करते प्रतीत होते हैं।
चिकित्सा के क्षेत्र में, हालांकि साहित्य में केवल केस स्टडी ही शामिल हैं और
मरीजों की श्रृंखला पर परिणाम रिपोर्ट। हालाँकि, एक हालिया सर्वेक्षण (किलमैन एट अल.)
(अल., 1986) से पता चलता है कि सम्मोहन की क्षमता का अभी तक पूरी तरह से उपयोग नहीं किया गया है।
प्रमाणित यौन चिकित्सकों द्वारा, जिनमें से केवल 7% ही अपने नैदानिक उपचार में सम्मोहन का उपयोग करते हैं।
काम।

यौन चिकित्सा में सम्मोहन के लाभ। यौन चिकित्सा में सम्मोहन के उपयोग से
इसकी कई अनूठी खूबियां हैं जो इसे उपयुक्त बनाती हैं। सम्मोहन का उपयोग किया जा सकता है।
किसी साथी के बिना व्यक्तिगत रोगी का उपचार। अपेक्षाकृत कम उपचार-
उपचार के विकल्प आमतौर पर एकल रोगी या उन लोगों के लिए उपलब्ध रहे हैं
सहयोगी भागीदारों के बिना, विशेष रूप से यदि चिकित्सक यौन संबंध का उपयोग नहीं करता है

दिलचस्प बात यह है कि सबसे बड़ी और सबसे व्यापक अनुवर्ती रिपोर्टें
यौन दुष्क्रिया के इलाज में सम्मोहन का प्रयोग व्यक्तिगत रोगियों पर किया गया है।
स्तंभन दोष से पीड़ित (क्रैसिलनेक, 1979, 1982)। क्रैसिलनेक पुनः-
अन्य किसी भी अध्ययन की तुलना में अधिक संख्या में नपुंसक रोगियों पर अनुवर्ती अध्ययन किए गए।
मास्टर्स और जॉनसन सहित यौन चिकित्सा शोधकर्ताओं और उनके साथियों के साथ-
परिवर्तनीय परिणाम दरें मास्टर्स और जॉनसन (1970) की दरों के समान हैं।

सम्मोहन ऐसी तकनीकें भी प्रदान करता है जो तीव्र अन्वेषण और पहचान की अनुमति देती हैं।
अंतर्निहित संघर्षों, अतीत की घटनाओं के बारे में अनसुलझे भावनाओं और
ऐसे कारक जो चेतन जागरूकता से परे हैं। उदाहरण के लिए, कई रोगियों में
प्रारंभिक यौन इतिहास में बताया गया कि उन्होंने कभी भी अनाचार का अनुभव नहीं किया था या
यौन उत्पीड़न। हालाँकि, बाद में, प्रारंभिक बचपन में यौन शोषण हुआ।
सम्मोहन के प्रयोग से इसका पता चलता है। इसके अतिरिक्त ऐसे समय भी होते हैं जब
यौन विकारों द्वारा अनुकूलन कार्यों की पूर्ति की जा रही है, जिनमें से
रोगी को सीमित या बिल्कुल भी सचेतनता नहीं है। एक विकार,
उदाहरण के लिए, यह रोगी को किसी भय से बचाने के तरीके के रूप में काम कर सकता है (जैसे,
अविश्वास का, अतीत के दुर्व्यवहार के लिए स्वयं को दंडित करने का, या व्यक्त करने का
अपने साथी के प्रति क्रोध।

स्व-सम्मोहन सीखने से रोगियों को आत्म-नियंत्रण की भावना प्राप्त हो सकती है।
और तनाव प्रबंधन की एक तकनीक। शारीरिक और मानसिक तनाव और
थकान अक्सर यौन रुचि और प्रदर्शन क्षमताओं को बाधित करती है।
मरीजों को मानसिक रूप से "स्थिति बदलने" और निर्णय लेने के लिए एक विधि की आवश्यकता होती है।
व्यस्त दिन से निकलकर कामुक क्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करने की ओर बढ़ना।
स्व-सम्मोहन उन्हें चिंता कम करने का ऐसा कौशल प्रदान करता है और
तनाव कम करने के साथ-साथ यौन उत्तेजना को बढ़ाने के लिए भी।
यौन संबंध से पहले की छवियां।

यौन चिकित्सा में हतोत्साहन एक ऐसा कारक है जिसे अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है।
मरीज अब इस बात पर बिल्कुल भी विश्वास नहीं करते कि वे कभी भी इस अनुभव को प्राप्त कर पाएंगे।
जुनून और रुचि या पर्याप्त प्रदर्शन करने के लिए। हालाँकि, शायद इसके कारण
सम्मोहन की रहस्यमय छवि को व्यापक रूप से प्रचलित करने के कारण, कुछ मरीज़ चिकित्सा के लिए आते हैं।
इस विश्वास के साथ कि सम्मोहन उनके लिए वह कर सकता है जो वे स्वयं नहीं कर सकते।
स्वयं: परिवर्तन को बढ़ावा देना। सम्मोहन का उपयोग आशा प्रदान करने के लिए किया जा सकता है।
आत्म-प्रभावकारिता की भावना में वृद्धि (बंडुरा, 1977), और यह विश्वास कि
परिवर्तन हो सकता है। "ट्रान्स रैटिफिकेशन" प्रक्रियाएं रोगियों को इस बात के लिए आश्वस्त कर सकती हैं।
उनकी मदद करने के लिए उनके स्वयं के मन और सम्मोहन की शक्ति। जब मरीज
जब उन्हें लगता है कि उनका हाथ अनजाने में हवा में तैरने लगा है, तो वे अक्सर आश्वस्त हो जाते हैं कि
सम्मोहन नामक यह चीज़ वास्तव में कुछ करने में सक्षम हो सकती है।
उन्हें। इसी प्रकार, जब हाथ में दस्ताने से सुन्नता पैदा की जाती है ताकि एक
हाथ के पिछले हिस्से की त्वचा की तह में सुई को बिना दर्द के डाला जा सकता है।
मरीजों को पूरा विश्वास है कि उनमें अपनी कल्पना से कहीं अधिक क्षमताएं हैं और
हो सकता है कि उनका दिमाग यौन इच्छा को जगाने और उसे सुगम बनाने के लिए पर्याप्त शक्तिशाली हो।
ऑर्गेज्म या इरेक्शन उत्पन्न करना।

हम भली-भांति जानते हैं कि कुछ मरीज़ों में कुछ विशेष क्षमताएँ होती हैं, या तो इसके माध्यम से
वंशानुक्रम और/या प्रारंभिक जीवन के अनुभव, असाधारण सम्मोहन क्षमता के साथ।
जिन व्यक्तियों में ये जन्मजात क्षमताएं होती हैं, उनके लिए सम्मोहन अत्यंत कारगर साबित हो सकता है।
एक शक्तिशाली उपकरण। जब रोगियों में ध्यान केंद्रित करने और अपनी क्षमताओं का उपयोग करने की क्षमता होती है।
उनकी बुद्धि इतनी शक्तिशाली होती है कि उनकी अनूठी प्रतिभाओं का उपयोग न करना शर्म की बात होगी।

सम्मोहन हमें समस्याग्रस्त आदतों को बदलने के लिए कई तरह की तकनीकें भी प्रदान करता है।

भावनाओं और वांछित भावनात्मक अवस्थाओं में वृद्धि। प्रतीकात्मक बिम्ब तकनीक-
तकनीकें अक्सर रोगियों को क्रोध और जैसे दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालने में मदद करती हैं।

अपने साथी के साथ रिश्ते को और नुकसान पहुंचाए बिना, नाराजगी को दूर करें।
उदाहरण के लिए, ऐसा रोगी स्वयं को धीरे-धीरे एक विशाल वस्तु को तोड़ते हुए अनुभव कर सकता है।
पहाड़ों में मौजूद चट्टान पर चढ़ते हुए वह साथ ही साथ अपने गुस्से की भावनाओं को भी व्यक्त कर रहा था।
अन्य मरीज़ किसी बाधा को तोड़ने, पुरानी चीजों को त्यागने की कल्पना कर सकते हैं।
माता-पिता के ऐसे संदेश जो नकारात्मक भावनाओं को जगाते हैं, या अपराधबोध की भावना पैदा करते हैं
गर्म हवा के गुब्बारे के गोंडोला में बैठकर उसे दूर उड़ते हुए देखना।
दीर्घकालिक थकान से ग्रस्त रोगी ऊर्जा आधान की कल्पना कर सकता है या पीछे हट सकता है।
आत्म-सम्मोहन की अवस्था में एक शांत स्थान पर पहुंचना। मास्टर कंट्रोल रूम तकनीक।
इस अध्याय की शुरुआत में पाया गया, वह आश्चर्यजनक रूप से प्रभावी साबित हुआ है।
यौन इच्छा की भावनाओं को उत्तेजित करना, विशेष रूप से इच्छा में बाधाओं के बाद
(उदाहरण के लिए, रिश्तों से जुड़ी समस्याएं) हटा दी गई हैं।

द्वितीयक विकारों के उपचार में (उदाहरण के लिए, यौन इच्छा में कमी,
स्तंभन दोष), सम्मोहनात्मक आयु प्रतिगमन उन यादों को पुनर्जीवित कर सकता है जो
सकारात्मक यौन और स्नेहपूर्ण भावनाओं को फिर से जगाने और पुनः प्राप्त करने में मदद करता है।
सम्मोहन और स्व-सम्मोहन रोगी की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं।
और संवेदी जागरूकता को बढ़ाना, जिससे उत्तेजना में वृद्धि होती है और
आनंद। सम्मोहन तकनीकें आंतरिक (संज्ञानात्मक-)
ऐसी प्रक्रियाएं जिन्हें देखना असंभव है और समझना मुश्किल है।
केवल चर्चा के माध्यम से ही स्पष्ट करें। कभी-कभी, उदाहरण के लिए, पति-पत्नी
संवेदी एकाग्रता जैसे सौंपे गए कार्यों के साथ एक बहुत ही अप्रिय अनुभव की रिपोर्ट करें।
लेकिन वे इसका कारण बताने में असमर्थ हैं या अपने विचारों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करने में असमर्थ हैं।
ऐसी छवियां जो हस्तक्षेप कर सकती थीं। सम्मोहन के माध्यम से रोगियों को
वे कुछ दिन पहले हुई यौन मुलाकात की यादों में खो गए; जैसे ही वे मानसिक रूप से उस घटना को फिर से जीने लगे।
अनुभव के आधार पर, यह सुझाव दिया जा सकता है, "आप जो कुछ भी हैं
सोचो, मन में कल्पना करो और अनुभव करो, बस ज़ोर से बोलो।" मरीज़
वे अक्सर उन चीजों का विवरण प्रदान करने में सक्षम होते हैं जो पहले अस्पष्ट और अनुपलब्ध थीं।
आंतरिक प्रक्रियाएँ।

सम्मोहन की सीमाएँ। सम्मोहन के कई लाभों के बावजूद, सम्मोहन की कुछ सीमाएँ भी हैं।
नोसिस कोई रामबाण इलाज नहीं है और अक्सर अन्य उपचारों के साथ संयोजन में ही सबसे प्रभावी होता है।
अन्य चिकित्सीय विधियाँ। हालाँकि मैं सम्मोहन का काफी उपयोग करता हूँ।
आवृत्ति के संदर्भ में, मैं सम्मोहन के एकात्मक उपयोग पर निर्भर नहीं हूं और न ही इसकी वकालत करता हूं।
किसी भी उपचार पद्धति की कुछ सीमाएँ और सावधानियाँ भी होती हैं।
इस क्षेत्र में सम्मोहन तकनीकों के प्रयोग में।

सबसे पहले, सम्मोहन चिकित्सक अतिशयोक्ति करने के प्रलोभन का अनुभव कर सकते हैं।
उपचार में व्यक्तिगत दृष्टिकोण अपनाना, महत्वपूर्ण संबंध कारकों की उपेक्षा करना
इसमें शामिल हो सकते हैं। व्यक्तिगत मनोचिकित्सा कई वर्षों से जानी जाती है।
अनुपचारित व्यक्तियों में रोग संबंधी प्रतिक्रियाएं उत्पन्न करने की क्षमता रखने में वर्षों लग सकते हैं।
जीवनसाथी (कोहल, 1962) और वैवाहिक संबंधों में गिरावट दिखाई देती है।
व्यक्तिगत वैवाहिक चिकित्सा में अधिक जोखिम हो सकता है (गुरमन और निस्कर्न, 1978ए,
1978b)। हम यौन चिकित्सा में पाते हैं कि, जब तक व्यक्तिगत रूप से केंद्रित सम्मोहन न हो
इसका उपयोग ऐसे संदर्भ में किया जाता है जिसमें मूल्यांकन में भागीदार शामिल होता है और कम से कम आंशिक रूप से
इस उपचार के दौरान, यह जोखिम रहता है कि कुछ मरीज़ खुद को अलग-थलग महसूस कर सकते हैं।
“पहचाने गए रोगी” और संबंध कारकों की उपेक्षा की जा सकती है। यह
इसलिए, यह अनुशंसा की जाती है कि साझेदार को शुरू से ही शामिल किया जाए।
मूल्यांकन। जब मैं व्यक्तिगत सम्मोहन कार्य करता हूँ, तो साथी आमतौर पर
इसके बाद व्यवहार संबंधी कार्यों में शामिल होना। यदि व्यक्ति काम करता है
यदि तीन या चार सत्रों से अधिक की आवश्यकता होती है, तो यह आगे अनुशंसा की जाती है कि एक
संयुक्त सत्र हर महीने आधे घंटे या एक घंटे के लिए आयोजित किए जाते हैं ताकि इसे बनाए रखा जा सके।

जीवनसाथी की भागीदारी और योगदान की भावना। अस्थायी रूप से असंलग्न
यदि कोई व्यक्ति संयुक्त सत्रों के बीच में कॉल करता है तो उसके साथी को भी कॉल करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
या संयुक्त सत्र वांछित हो और/या जीवनसाथी के माध्यम से प्रतिक्रिया भेजी जाए।

यह भी ध्यान रखना चाहिए कि कभी-कभी जीवनसाथी भी उपस्थित हो सकते हैं।
सम्मोहन क्रिया। कुछ मरीज़ आत्म-सचेत महसूस करेंगे, जैसे कि उन्हें
एक दर्शक वर्ग, और पति/पत्नी की उपस्थिति न पसंद करते हैं। हालाँकि,
कभी-कभी मरीज अपने साथी की उपस्थिति में अधिक सुरक्षित महसूस करता है।
इस मामले में पूछताछ करें और मरीज की भावनाओं का सम्मान करें। जब कोई
साथी किसी नकारात्मक अतीत के अनुभव(ओं) की ओर उम्र में प्रतिगमन का साक्षी बनता है, वह/वह
आम तौर पर साथी के प्रति अधिक सहानुभूति और समर्थन दिखाएंगे। कुछ सम्मोहनकारी
कुछ तकनीकें एक साथ दोनों भागीदारों पर ध्यान केंद्रित करती हैं, जैसे कि पारस्परिक
सम्मोहन। दोनों साथी उम्र में पीछे जाकर एक अद्भुत अनुभव प्राप्त कर सकते हैं।
या फिर भविष्य की ओर समय में छद्म अभिविन्यास की तकनीक का उपयोग किया जा सकता है।
ताकि वे खूबसूरत यौन अनुभवों की कल्पना साझा कर सकें
एक साथ। दूसरी ओर, यदि रोगी को प्रवेश करना सिखाया जा रहा है
स्वयं सम्मोहन की अवस्था में जाकर यौन इच्छा को बढ़ाने के लिए यौन कल्पनाएँ उत्पन्न करना, और
ये कल्पनाएँ जीवनसाथी के अलावा अन्य भागीदारों के बारे में हैं, एक व्यक्तिगत सत्र।
वांछनीय होगा।

रोगियों की जन्मजात सम्मोहन क्षमता के स्तर में भिन्नताएँ एक
सम्मोहन चिकित्सा कार्य की अपरिहार्य सीमा। इस प्रकार 5%-10% रोगी जो
या तो सम्मोहन के प्रभाव में नहीं आ सकते या आना नहीं चाहते, और वास्तविकता में बाकी 10%-15%
जो मरीज़ केवल हल्की समाधि अवस्था में प्रवेश करते हैं, उनकी क्षमता सीमित होगी।
उनकी सम्मोहन क्षमता कम है और ऐसे उपचार से उन्हें लाभ होने की संभावना नहीं है। इसके अलावा-
इसके अलावा, सम्मोहन की प्रकृति के बारे में शिक्षित होने के बाद भी, बहुत कम
कई मरीज सम्मोहन के लिए तैयार नहीं होंगे क्योंकि इसके व्यापक उपयोग हैं।
सम्मोहन के बारे में गलत धारणाएं फैलाई गईं। इस प्रकार सम्मोहन किसी अन्य प्रक्रिया की तरह ही है।
चिकित्सीय तकनीक: यह हर किसी के लिए प्रभावी नहीं होगी। अंततः, हम
हमें एक बार फिर इस क्षेत्र में नियंत्रित अनुसंधान की आवश्यकता पर ध्यान देना चाहिए।
यौन विकारों के सम्मोहन उपचार की संभावनाओं का सटीक रूप से अध्ययन करना।
समारोह।

अंतरवैयक्तिक समस्याओं के साथ सम्मोहन

अध्याय के अंतिम भाग में आपको कई सुझाव मिलेंगे।
जीवनसाथी, परिवार और अन्य लोगों के साथ संबंधों पर ध्यान केंद्रित किया गया। हालाँकि हम
सम्मोहन किसी दूसरे व्यक्ति की प्रतिक्रियाओं को सीधे नियंत्रित नहीं कर सकता, फिर भी यह एक
दूसरों के साथ स्वस्थ संबंधों और स्वस्थ धारणाओं को बढ़ावा देने में सहायता करना
रिश्तों के संदर्भ में। सम्मोहन युगल संबंधों में भी कई कार्य कर सकता है।
चिकित्सा। उदाहरण के लिए, इसका उपयोग प्रतिरोध और उपचार के माध्यम से काम करने के लिए किया जा सकता है।
चिकित्सा में आने वाली बाधाओं को दूर करें। सम्मोहन समस्याओं को हल करने में सहायक हो सकता है।
क्रोध और आक्रोश जैसी स्वाभाविक भावनाओं का पता लगाने में सम्मोहन चिकित्सा सहायक हो सकती है।
बातचीत के पीछे छिपे लक्ष्यों और अवचेतन अपेक्षाओं को उजागर करें
पैटर्न, साथ ही पैराटेक्सिक विकृतियों में अंतर्निहित अंतर्दृष्टि को बढ़ावा देना।
जन्म परिवार के साथ अनुभव। निश्चित रूप से, सम्मोहन का भी उपयोग किया जा सकता है।
किसी एक साथी के साथ व्यक्तिगत उपचार आवश्यकताओं की सेवा में।
उदाहरण के लिए, विवाह, अतीत के आघात को दूर करने में या आत्म-सम्मोहन सीखने में।
प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम से निपटना।

यौन विकारों के लिए सम्मोहन चिकित्सा

मास्टर कंट्रोल कमरे की तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत और मतभेद

इस तकनीक को निम्नलिखित में उपयोग करने के लिए डिज़ाइन किया गया था:
यौन इच्छा में अवरोध और स्खलन संबंधी समस्याओं का उपचार
अवरोध, संभोग संबंधी विकार, स्तंभन दोष
कार्यक्षमता और यौन व्यसन। ऐसा लगता है कि अधिकांश
सम्मोहन अन्वेषण प्रभावी होता है
सबसे पहले असंगत संभावनाओं को खारिज करने या उन पर काम करने के लिए किया जाता है।
सचेत संघर्ष या परिवर्तन का प्रतिरोध।
इस विधि को आसानी से अनुप्रयोग के लिए अनुकूलित किया जा सकता है।
खाने संबंधी विकारों के लिए।

सुझाव

अब आप एक बहुत ही खास जगह में प्रवेश करने जा रहे हैं।
कमरा, एक तंत्रिका केंद्र, एक नियंत्रण कक्ष
हाइपोथैलेमस आपके मस्तिष्क का वह हिस्सा है।
आपकी सभी भावनाओं और इच्छाओं के लिए नियंत्रण कक्ष।
जैसे ही आप इस कमरे में आते हैं, इन सभी चीजों पर ध्यान दें।
रोशनी के पैनल, अलग-अलग रंगों की रोशनी।
हो सकता है कि वे कंप्यूटर की आवाज़ों से परिचित हों।
कमरे का तापमान, और शायद यहाँ तक कि
एक विशिष्ट गंध।

जैसे ही आप रंगीन रोशनी की कतारों को देखते हैं,
आप अलग-अलग पैनल देख सकते हैं।
एक ऐसा पैनल बनें जो आपकी भूख को नियंत्रित करे
खाना। और आप एक और पैनल देख सकते हैं जो
यह आपकी यौन इच्छा और रुचि के स्तर को नियंत्रित करता है।
[या, उत्तेजना, इरेक्शन]। और उन पैनलों पर
आपको एक डायल दिखाई देगा, या मुझे आश्चर्य है कि क्या यह होगा
एक लीवर, या शायद किसी अन्य प्रकार का नियंत्रण
जिसे 0-10 के बीच सेट किया जा सकता है। शून्य का अर्थ है बिल्कुल भी नहीं।
रुचि। हर किसी को यह अनुभव हुआ है कि रुचि नहीं होती।
भूख लगना। कभी-कभी आपकी रुचि नहीं होती।
खाने में रुचि है, और सेक्स में कोई दिलचस्पी नहीं है। दस है।
तीव्र इच्छा या भूख का स्तर। हम सब जानते हैं।

किसी चीज को सचमुच चाहना और उसकी इच्छा करना कैसा होता है?
चीज़। पैनल देखते ही अपना सिर हिलाएँ।
और डायल।

अब विनियमन करने वाले पैनल को ध्यान से देखें
यौन इच्छा और रुचि [उत्तेजना, स्तंभन]
और मुझे बताओ, यह कौन सा नंबर दिखता है?
हालांकि यह चालू है? हम्म। अब हाथ बढ़ाओ।
डायल या लीवर को पकड़ें और उसे घुमाएँ
थोड़ा-थोड़ा करके, धीरे-धीरे। और ऐसा करते हुए, आप
एक अलग तरह की अनुभूति का अनुभव करना। इस बात का ध्यान रखें।
यौन इच्छा में परिवर्तन [उत्तेजना]। [संक्षिप्त]
[थोड़ा रुकें] आपको यह जानकर दिलचस्प लग सकता है,
आप किस प्रकार और कहाँ से इसका अनुभव करना शुरू करते हैं
बढ़ी हुई इच्छा [उत्तेजना]। [विराम] और अब, जैसे
आप डायल को फिर से घुमाने के लिए तैयार हो जाते हैं, क्या
डायल किस नंबर पर है? [उत्तर की प्रतीक्षा करें] और
आप इसे किस ओर मोड़ना चाहेंगे? [निम्नलिखित]
प्रतिक्रिया:] ठीक है, और जैसे ही आप डायल को घुमाते हैं
(3) से (4) तक, मुझे बताएं जब आपके शरीर को इसका एहसास हो
के अंतर।

(यदि प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है और रोगी)
यदि यह किसी वैचारिक-संवेदी अनुभव की रिपोर्ट नहीं करता है, तो संदर्भ दें।
प्रतिरोध अनुभाग के लिए वैकल्पिक वाक्यांश
स्क्रिप्ट में बाद में पाया गया, और फिर वापस लौटें
नीचे दिया गया पाठ।]

हम्म। और घुंडी को ___ से घुमाएँ।
जैसे ही आप आनंद का अनुभव करना शुरू करते हैं,
या शायद उस इच्छा का उत्साह।
उत्तेजना बढ़ रही है। और वे हार्मोन
आपके रक्त में मुक्त होकर, मुक्त होकर प्रवेश हो रहे हैं।
धारा, स्पंदनशील और आपके पूरे शरीर में बहती हुई
शरीर, और विशेष रूप से कुछ निश्चित क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करना।
जगहें। और आपको वास्तव में यह जानने की ज़रूरत नहीं है कि कैसे।
ऐसा करने के लिए, क्योंकि आप जानते हैं कि आप जानते हैं
यह किस तरह अचेतन स्तर पर होता है। और आप शायद
उन हार्मोनों के उत्तेजना के बारे में जागरूक रहें
संवेदनाएं, बहुत ही स्वाभाविक इच्छाएं और भावनाएं,
कितना दिलचस्प तरीका है!

मुझे बता देना जब इसे बढ़ाना ठीक रहेगा
एक और स्तर डायल करें। [प्रतिक्रिया के लिए विराम] सभी
ठीक है, डायल को _____ से घुमाएँ, जैसे ही आप
सहजता से सराहना करना और उसका आनंद लेना शुरू करें
इच्छा [उत्तेजना] की भावनाएँ, जो चारों ओर फैलती हैं
आप। और आप इसे कब बढ़ाना चाहेंगे?
एक और लेवल डायल करें?

बातचीत, आइडियोमोटर
प्रतिबद्धता, और सम्मोहन के बाद
सुझाव

और क्या आप डायल को बढ़ाना चाहेंगे?
फिर से, या इसे इसी स्तर पर छोड़ दें? [बातचीत करें और
रोगी को वह स्तर निर्धारित करने दें जहां
डायल सेट है। आइडियोमोटर सिग्नलिंग भी हो सकती है।
इसका उपयोग यह निर्धारित करने के लिए किया जाता है कि यह स्वीकार्य है या नहीं।
अचेतन मन डायल को उसकी वर्तमान स्थिति पर ही रहने देता है
अगले दो सप्ताहों के लिए स्तर निर्धारित करने के लिए
यह कैसा लगता है। जब एक वैचारिक प्रेरक प्रतिबद्धता-
जब लाभ प्राप्त हो जाए, तो प्रतिबद्धता को सुदृढ़ करें।
सम्मोहन के बाद के सुझावों के साथ। जब एक साथी-
प्रतिबद्धता प्राप्त नहीं होने पर, निम्नलिखित प्रकार के
सुझाव दिए जा सकते हैं।]

और आप राहत, प्रसन्नता और संतुष्टि महसूस कर सकते हैं।
शायद आपको इस बात का गर्व भी हो कि अब आप
अपनी यौन इच्छाओं के स्तर को नियंत्रित करने में सक्षम होना
इच्छा [उत्तेजना]। और आप अनुमति देना चुन सकते हैं।
यह बदलाव, ताकि आप इसे या तो एक पर छोड़ सकें
मध्यम, या यहाँ तक कि उच्च स्तर का। या, आप
अपने अवचेतन मन को अनुमति देने का विकल्प चुनें
उपयुक्तता के आधार पर इसमें संशोधन करें।
परिस्थितियाँ। अब से, आप ऐसा कर सकते हैं
यह जानकर संतुष्टि मिलती है कि आप आसानी से और
उस डायल को स्वचालित रूप से समायोजित करके अपने नियमन को नियंत्रित करें
इच्छा और रुचि का स्तर [उत्तेजना]। आप शायद
मुझे यह जानकर विशेष रूप से आश्चर्य हुआ कि
आप अपनी यौन इच्छा के स्तर को तेजी से बढ़ा सकते हैं
इच्छा [उत्तेजना], जब आप अपने गले लगते हैं
साथी। ताकि जब वह आपको गले लगाए, तो
एक सुखद तरीके से, आप अंतर्संबंधों के बारे में जागरूक हो सकते हैं।
रोमांचक संवेदनाएं जो विकसित होती हैं और प्रवाहित होती हैं। और
जब आप एक-दूसरे से लिपटते हैं, तो सुखद संवेदनाएं फैल सकती हैं।
जैसा कि आप जानते हैं, आपकी अपेक्षा से कहीं अधिक।
शायद कुछ आश्चर्य के साथ, आप कितनी तेजी से
यह आपकी यौन इच्छा के स्तर को बढ़ा सकता है [उत्तेजित कर सकता है-
जब आप अपने साथी के करीब हों।

वैकल्पिक वाक्यांश के साथ
प्रतिरोध

जब रोगी को अपनी भावनाओं का एहसास नहीं होता
और संवेदनाएं, आप सुझाव दे सकते हैं:] क्या ऐसा नहीं है?
दिलचस्प? यह तो बस यही साबित करता है कि वे कितने सूक्ष्म हैं

परिवर्तन होते हैं। वे लगभग अगोचर होते हैं जब
वे सबसे पहले शुरू करते हैं। और हमें वास्तव में इसकी आवश्यकता नहीं है।
पता नहीं क्या चल रहा है। यह कुछ इस तरह का है-
कई बार जब हम टेलीविजन पर किसी पेशेवर को देख रहे होते हैं-
ग्राम, या जब कोई फिल्म वाकई रोमांचक होती है, तो आप
इसमें पूरी तरह से तल्लीन और संलग्न हो जाना। और
जब आप वहां बैठे हों, पूरी तरह से उसमें डूबे हुए हों
दिखाओ, तुम अपने शरीर की प्रतिक्रिया पर ध्यान नहीं दे रहे हो।
और फिर भी जैसे-जैसे फिल्म में तनाव बढ़ता है, आपका
शरीर भी बहुत तनावग्रस्त और जकड़ा हुआ हो जाता है, और एड्रेनल ग्रंथि प्रभावित हो जाती है।
एलाइन रिलीज़ हो रही है। और फिर, कुछ समय बाद,
जब शो का रोमांच खत्म हो जाता है, और

सब कुछ ठीक चल रहा है, अचानक आप
राहत और मुक्ति की भावना से अवगत हो जाओ,
और वो सारी भावनाएँ जो तुम महसूस भी नहीं कर रहे थे
इसके प्रति जागरूक। और ये बदलाव भी धीरे-धीरे शुरू होते हैं।
शुरुआत में, जब हार्मोन अपना काम शुरू करते हैं, और
तंत्रिकाएं अधिक सतर्क हो जाती हैं। और यह वास्तव में
आपके लिए इन्हें पूरी तरह से महसूस करना महत्वपूर्ण नहीं है
इस वातावरण में परिवर्तन। [अब वापस लौटें]
डायल घुमाते हुए, कहते हुए:] और आप या
शारीरिक और व्यक्तिपरक पहलुओं पर ध्यान नहीं दे सकते हैं
उन हार्मोनों से जुड़ी भावनाएं जो
मुक्त किया जा रहा है। [मुख्य पाठ पर वापस जाएँ]
ऊपर।]

बाद में, प्रतिरोधी या कम प्रतिभाशाली विषय
निम्नलिखित प्रकार के सुझाव दिए जा सकते हैं-
और मुझे ठीक से पता नहीं है कि कब या कहाँ।
आपको अंतर महसूस होने लगेगा।
अचेतन मन उस जागरूकता को उत्पन्न कर सकता है।
परिवर्तन की प्रकृति, इस तरह से जो आपकी आवश्यकताओं को पूरा करे
जरूरतें। ऐसा हो सकता है कि आप अचानक और
अनायास ही आपको यह एहसास हो जाता है कि आप
इच्छाएं, भावनाएं, आवेग। या शायद वहाँ
प्रगतिशीलता की भावना धीरे-धीरे बढ़ती जाएगी।
सूक्ष्म, धीमी गति से होने वाले, प्राकृतिक विकास के परिवर्तन-
समाधान। और मुझे नहीं पता कि आप इसे पहचान पाएंगे या नहीं।
ये बदलाव कल, या गुरुवार को, या अगले दिन होंगे।
सप्ताह। लेकिन एक दिलचस्प तरीके से, आपको एहसास होगा
कि आप अपने व्यक्तिगत जीवन में बदलाव ला रहे हैं।
रास्ता।

[एक और वैकल्पिक सुझाव जो हो सकता है]
यह उस व्यक्ति के लिए उपयोगी है जो अपनी स्थिति सुधारने का विरोध करता है।
डायल महत्वपूर्ण रूप से जोड़ना है:] और आप जीत सकते हैं-
अरे, यह कितनी जल्दी होगा, जब तक कि आपका अचेतन मन
मन ने तैयारी कर ली है, ताकि आप सक्षम हो सकें
जब भी संभव हो, उस डायल को एक उच्च संख्या पर घुमाएँ।
आप सचमुच ऐसा करना चाहते हैं।

उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव
सेक्स थेरेपी

बर्नी ज़िल्बर्गल्ड, पीएच.डी.
ओकलैंड, कैलिफोर्निया

"सबसे महत्वपूर्ण बात तो संवेदनाएं हैं।"
आप जो अनुभव करते हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करें। इसलिए, आप जहां हैं, वहीं पर ध्यान केंद्रित करें।
स्पर्श किया। बनावट, तापमान का अनुभव किया।
दबाव और हलचल। भावनाओं में डूबा हुआ।
और संवेदना। करने के अलावा और कुछ नहीं, बस महसूस करना है और
आनंद का अनुभव करें।

"यह बिल्कुल वैसा ही हो सकता है जैसा पहले था [एक समय का नाम बताइए जब

सब कुछ ठीक चल रहा था, उदाहरण के लिए, आपके जाने से पहले
कैलिफोर्निया; हवाई में]। आप भी ऐसा ही महसूस कर सकते हैं।
भावनाओं को महसूस करना, समान संवेदनाओं का अनुभव करना और
आनंद लें, और ठीक वैसे ही काम करें जैसे आप तब करते थे।
सब कुछ वैसा ही हो सकता है जैसा हवाई में था।
उतना ही आनंद, उतना ही मज़ा। सब कुछ।
बिल्कुल वैसा ही।" [इस सुझाव का उपयोग किया जा सकता है]
मानसिक पूर्वाभ्यास या उम्र के साथ
प्रगति।]

मुझे आश्चर्य है कि क्या आप जानते हैं कि आप वास्तव में कितने उत्साहित हैं।
हो सकता है, कितना सचमुच, पूरी तरह से उत्तेजित महसूस करना
आपके पैरों की उंगलियों से लेकर नाक तक, हर जगह उत्तेजना।
आपके अस्तित्व के हर कोने में।

मुझे आश्चर्य है कि क्या आप आनंद लेने का कोई तरीका ढूंढ सकते हैं।
यह। इसे अपना बनाने का कोई तरीका और
अपने हितों, विकास और
आनंद। कुछ लोग इसमें इसलिए शामिल होते हैं क्योंकि वे
अपने पार्टनर को खुशी देना पसंद करते हैं। कुछ
लोग इसे इसलिए पसंद करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि यह एक महत्वपूर्ण कौशल है।
कुछ लोग अपने लिए। कुछ लोग जिज्ञासावश।
वे क्या सीख सकते हैं, इसके बारे में। बहुत कुछ है।
इसमें शामिल होने और इसका आनंद लेने के तरीके।
पता नहीं आपको रास्ता क्या मिलेगा।

"एक ऐसा व्यक्ति जो केवल अपने
साथी आधे रास्ते तक पहुँच चुका है। यह भी आवश्यक है कि
स्वयं आनंद लेने में सक्षम होना। माँग करना
इसे निर्देशित करो, इस पर ध्यान केंद्रित करो, इसमें मग्न हो जाओ, और इसमें मग्न हो जाओ
पूरी तरह से इसमें डूबा हुआ। लेना और लेना सीख रहा हूँ।
आनंद का अनुभव करना एक सफल जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
अच्छा प्रेमी।

"जब तक आपके पास नियंत्रण न हो, तब तक आप उसे छोड़ नहीं सकते।"
इसलिए आपको अधिक नियंत्रण अपने हाथ में लेने की जरूरत है।
जब आपको उत्तेजना चाहिए, तब उसकी मांग करें और उसे प्राप्त करें।
इसे बिल्कुल वैसे ही, ठीक वैसे ही जैसे आप चाहते हैं। नियंत्रण अपने हाथ में रखें।

और आपको जो चाहिए वही मिलेगा, और आप उसका आनंद उठा सकेंगे।
नियंत्रण अपने हाथ में लेने का एहसास, निर्देशक होने का एहसास
आप को क्या होता है।

"जिस तरह आप संवेदना पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं
अंतिम क्षणों में, पूरी तरह से मग्न होकर
आपके सीने में कुछ भावनाएं होंगी, जिससे आप सक्षम हो सकेंगे।
संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करें और उनमें लीन हो जाएं
जब आपकी पत्नी आपके हाथों और पैरों को सहलाती है।

"जिस तरह से आपने अच्छा काम किया और संतोषजनक परिणाम प्राप्त किए-
बच्चे के जन्म से पहले सेक्स न करें, ताकि आप
अच्छी तरह से कार्य करने और संतोषजनक यौन संबंध बनाने में सक्षम होना
भविष्य में। जैसा पहले था, वैसा ही होगा।

सम्मोहन चिकित्सा के साथ
मनोवैज्ञानिक नपुंसकता

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी.

डलास, टेक्सास

परिचय और
मतभेद

क्रैसिलनेक (1979, 1982) की रिपोर्ट में उपचार के बारे में बताया गया है-
स्तंभन दोष के लिए देखे गए रोगियों का मूल्यांकन
सबसे बड़े और सबसे व्यापक अनुवर्ती का प्रतिनिधित्व करते हैं-
यौन स्वास्थ्य में सम्मोहन के उपयोग पर रिपोर्टें
शिथिलता। क्रैसिलनेक (1982) की परिणाम दर
पिछले 100 लगातार मामलों के 12 महीने के फॉलो-अप में-
इलाज किए गए सफल रोगियों का प्रतिशत 87% था, औसत
10 सत्रों का। अच्छी स्तंभन क्षमता की वापसी।
यह क्रिया औसतन निम्नलिखित के बाद घटी
पांचवां सम्मोहन सत्र।

सम्मोहन, विशेष रूप से जब इसे इसके साथ जोड़ा जाता है
रोगी को शिक्षित करना और उसके साथ काम करना
जीवनसाथी इस मामले में बेहद प्रभावी हो सकता है।
सम्मोहन की स्थिति भी विशिष्ट होती है।
सीमा को नाटकीय रूप से विस्तारित करने का लाभ
उपचार के लिए उपलब्ध हस्तक्षेप तकनीकें
बिना किसी सहयोगी या उपलब्ध सहायता के रोगी
साथी। मास्टर्स और जॉनसन (1970) के बावजूद
मूल दावों के अनुसार स्तंभन दोष के 95% मामले इसी कारण से थे।
मनोवैज्ञानिक कारकों के संबंध में, हाल के शोध से पता चलता है कि व्यक्ति-
इरेक्शन संबंधी 40% समस्याओं का कारण जैविक हो सकता है।
योगदानकर्ता (उदाहरण के लिए, क्राउस, 1983; स्पार्क, व्हाइट और
कॉनोली, 1980)। इसलिए, आगे बढ़ने से पहले
सम्मोहन चिकित्सा में चिकित्सकों के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि वे

स्तंभन दोष के लिए सावधानीपूर्वक नैदानिक जांच करें
शिथिलता वाले मरीज़। अधिकांश चिकित्सक, जिनमें शामिल हैं-
मूत्र रोग विशेषज्ञ, पूरी तरह से जांच नहीं करते हैं और
इस स्थिति के लिए पर्याप्त मूल्यांकन। एनओसी-
टर्नल पेनाइल ट्यूमेसेंस मॉनिटरिंग शायद
कार्बनिक पदार्थों में अंतर करने के लिए सबसे अच्छा एकल परीक्षण
मनोवैज्ञानिक नपुंसकता से। एक पर्याप्त
डॉक्टर की जांच में सीरम का मूल्यांकन शामिल होना चाहिए।
टेस्टोस्टेरोन, एलएच, एफएसएच और प्रोलैक्टिन का स्तर।
डॉप्लर अध्ययन मूल्यांकन के लिए किए जा सकते हैं।
रक्त वाहिका संबंधी भागीदारी। अंत में, उपवास ग्लूकोज।
सहनशीलता परीक्षण यह निर्धारित करने के लिए किया जाना चाहिए
यदि मधुमेह का निदान न हुआ हो तो यह एक कारण हो सकता है।
इसके अतिरिक्त, क्रैसिलनेक (1982) ने सलाह दी है:
“संदर्भकर्ता के लिए यह उचित और विवेकपूर्ण है।”
चिकित्सक को यह समझना होगा कि कुछ निश्चित संकेतक हैं-
जिन व्यक्तियों को सम्मोहन नहीं किया जाना चाहिए और जो
हाइपोथायरायडिज्म के उपयोग के लिए कुछ विपरीत संकेत हैं।

ऐसे लोगों के साथ ज्ञान। अत्यधिक आत्मपीड़क
व्यक्ति, अत्यधिक अवसादग्रस्त पुरुष, व्यक्ति-
मनोविकार के इतिहास वाले व्यक्ति और/या
गंभीर धर्मांतरण की पृष्ठभूमि वाला व्यक्ति
प्रतिक्रिया। ऐसे मामलों में, निर्णय अवश्य होना चाहिए
रेफर करने वाले चिकित्सक और के बीच किया गया
सम्मोहन चिकित्सक। आकलन और मूल्यांकन
सम्मोहन का उपयोग करने से पहले रोगी की स्थिति
हर मामले में सर्वोपरि” (पृष्ठ 56)। (संपादक)

सम्मोहन तकनीक
नपुंसकता के साथ

1954 में ही लेखक ने सम्मोहन विधियों का प्रयोग किया था।
प्रेरण और कैटालेप्सी का सुझाव [बांह
रोगी की एक बांह में अकड़न पैदा करने के लिए, ताकि
अपने असंयमी नियंत्रण और शक्ति का प्रदर्शन करें।
इस भाग पर चेतन मन का नियंत्रण है।
रोगी से आंखें खोलने और महसूस करने का अनुरोध किया जाता है।
कैटालेप्टिक भुजा अपने सामान्य हाथ के साथ (में
यह साबित करने के लिए कि उसने यह शारीरिक उपलब्धि हासिल कर ली थी-
जैविक कैटालेप्टिक कठोरता), और उसे बताया जाता है कि यह
वह शक्ति जो वह दूसरे हिस्से पर प्रदर्शित करता है
उसके शरीर को आसानी से उसके लिंग में स्थानांतरित किया जा सकता था।
और शीघ्रपतन। फिर, रोगी
उसे अपनी आँखें बंद करने के लिए कहा जाता है, उसे एक गहरे वातावरण में प्रवेश करने के लिए कहा जाता है।
समाधि की अवस्था, और सामान्य संवेदनाएँ
कठोर भुजा पर वापस आ जाएगा।

बार-बार यह सुझाव दिया जाता है कि यदि
मरीज अपनी बांह में इतनी कठोरता प्राप्त कर सकता था।

वह अपने लिंग से ऐसा कर सकता था। जब रोगी
लेखक गहरी समाधि की अवस्था में है, वह एक तस्वीर लेता है।
रोगी के हाथ पर और एक कुंद वस्तु की नोक से
नेल फाइल उंगलियों को धीरे से छूती है, और इसमें शामिल है
हाथ के आगे और पीछे के सभी हिस्से, तक
कलाई, कहते हुए, "उंगलियाँ, हथेली, पीठ"
कलाई तक आपके हाथ का हिस्सा ढीला होने लगेगा
ऐसा महसूस होगा जैसे आपका हाथ किसी मोटी बिजली के झटके जैसा हो।
सियान का दस्ताना। जब आप यह नुकसान हासिल कर लेते हैं
यह सुन्न सी भावना, आपके भीतर की यह सुन्नता
हाथ हिलाओ, अपना सिर हिलाओ।" फिर, इस समाधि की अवस्था के दौरान
लेखक अनुरोध करता है कि विषय को खोला जाए
उसकी आँखें। लेखक कहता है, "देखो मैं क्या कर रहा हूँ।"
मैं एनेस्थीसिया की मध्य उंगली को उत्तेजित कर रहा हूँ।
इस कुंद नाखून फाइल से हाथ को आकार दिया गया है। मोटी
इलेक्ट्रीशियन का दस्ताना जो हाथ को पूरी तरह ढक लेता है-
दर्द से राहत दिलाता है। दबाव, नहीं
दर्द। दबाव, कोई दर्द नहीं। अच्छा। अब अपनी आँखें बंद करो।
आँखें। हाथ में सामान्य संवेदना लौट आती है। सब ठीक है।
सामान्य संवेदनाएं वापस आ गईं... अच्छा। अब जैसे
तुम महसूस करो, मैं बीच वाली उंगली को उत्तेजित करता हूँ, खींचता हूँ
अपना हाथ हटा लो...।”

लेखक आगे लिखते हैं: “एक गहरा और एक

अधिक स्वस्थ और अधिक आराम की स्थिति। मांसपेशियों
आपके शरीर में तनाव और आराम है। तनाव मुक्त।
तनाव, जकड़न, दबाव और खिंचाव। आप
मैंने अभी-अभी देखा है कि आप सक्षम हैं
हाथ में सुन्नपन और अकड़न होना।
आपने अभी-अभी देखा है कि आप सक्षम हैं
अपने हाथ में दर्द की अनुभूति को नियंत्रित करना,
और यदि कोई उत्प्रेरक शक्ति को नियंत्रित कर सकता है
उसके शरीर के एक विशिष्ट भाग को नियंत्रित करना
शरीर के किसी विशिष्ट अंग में दर्द का अनुभव होना,
इसलिए वह अपने लिंग के स्तंभन को नियंत्रित कर सकता है।
अपने हर हिस्से पर पूर्ण नियंत्रण रखें
शरीर और आप इरेक्शन को नियंत्रित कर सकते हैं और करेंगे।
तुम्हारे लिंग में।"

लेखक रोगी को वर्णन करता है कि
इसमें शामिल मनोविज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान
इरेक्शन। "पहले आकर्षण होता है और
"फोरप्ले।" लेखक अपनी तर्जनी उंगली ऊपर उठाता है,
इसे कसकर दबाता है और कहता है, "इरेक्शन एक है"
मनोविज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान का संयोजन।
यह प्रेम वस्तु की एक धारणा है, एक प्रतिक्रिया है, एक
उत्तेजना, रक्त की अधिकता और जाल-
रक्त का प्रवाह। फिर स्खलन के बाद
फंसा हुआ रक्त बाहर निकल जाता है जिससे लिंग में सूजन आ जाती है।
आराम करना।"

ऐसे मामलों में जहां शीघ्रपतन होता है
समस्या होने पर, रोगी से कहा जाता है, "जैसा कि आप थे
आप अपने शरीर में दर्द की अनुभूति को नियंत्रित करने में सक्षम हैं।
उंगली, तो क्या आप अतिसंवेदनशीलता को नियंत्रित कर सकते हैं?
आपके लिंग में कुछ ऐसा हुआ है जिसके कारण आपने वीर्यपात किया है।
समय से पहले। आपके डर और चिंताएँ
कम खर्च करने से आपको बौद्धिक और दोनों तरह की सहायता मिलेगी।
अपनी समस्या के बारे में भावनात्मक अंतर्दृष्टि प्राप्त करें।"

थेरेपी सत्र साप्ताहिक होते हैं, तीस मिनट के।
प्रत्येक मुलाकात के लिए समय और व्यक्तिगत आधार पर...।
लेखक ने लेखक की भूमिका को उतना गंभीरता से नहीं लिया।
पहले अध्ययन में उन्होंने जैसा किया वैसा ही तानाशाही दृष्टिकोण अपनाया।
उनके दूसरे और तीसरे अध्ययन (1979 और 1981)।
अब लेखक की राय यह है कि इस तरह का दृष्टिकोण-
मनोविकारों के उपचार में यह दृष्टिकोण आवश्यक है।
आनुवंशिक नपुंसकता क्योंकि सम्मोहन चिकित्सक
यह प्रभुत्वशाली रवैया रोगी में स्थानांतरित कर देता है
जो बदले में सत्तावादी नियंत्रण प्रदर्शित करता है
उसकी अपनी शारीरिक क्रियाएँ...।

नपुंसक रोगी को इससे प्रोत्साहन मिलता है
लेखक को अपने बारे में जानकारी उजागर करने का हर संभव प्रयास करना चाहिए।
अंतर्मन की, गुप्त और एकांत में बसी यौन कल्पनाएँ-
वह न केवल चिकित्सक से बल्कि अपने
साथी। यानी, "यौन कल्पनाएँ किस ओर ले जाती हैं।"
आप किसी भी चीज़ से ज़्यादा इस पर विचार कर सकते हैं?

मरीज को चर्चा करने की स्वतंत्रता दी जाती है।
अब तक के अपने सभी कामुक भावों के बारे में...
आंतरिक रूप से दमित यौन सनक
और इन विचारों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।
अपने यौन साथी के साथ भावनाओं का आदान-प्रदान। कई बार वह
वह अपने साथी से सत्र में शामिल होने का अनुरोध करता है।
एक या दो, ताकि वह इन दूरदर्शी विचारों पर चर्चा कर सके
अपने साथी के साथ कल्पनाओं का अनुभव करते हुए
लेखक की सहायक उपस्थिति के दौरान
सत्र। अधिकांश मामलों में रोगी को
अपने यौन साथी पर पूर्ण विश्वास और भरोसा रखना
एक दूसरे के प्रति आपसी आदर और सम्मान का एक बिंदु
दूसरों की भावनाओं और कल्याण का ख्याल रखना, क्योंकि इससे
कुछ ही साथी डेटिंग के लिए अनिच्छुक रहे हैं।
विषय की कल्पनाओं में भाग लें। कुछ मामलों में
कुछ मामलों में यौन साथी ने भी अपनी पहचान उजागर की है।
अपनी कामुक इच्छाओं को पूरा करना...

यौन कल्पनाओं की मौखिक अभिव्यक्ति
रोगी उपचार का एक महत्वपूर्ण चरण है।
और ऐसी कल्पनाओं की अभिव्यक्तियाँ हैं-
प्रोत्साहित किया। जब भी संभव हो, चिकित्सक ने...
यह रोगी को इन इच्छाओं को सामने लाने के लिए प्रोत्साहित करता है।
अपने यौन साथी के साथ वास्तविकता।

दर्शक के लिए सुझाव और संवेदी फोकस

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

ये सुझाव निम्नलिखित उद्देश्यों के लिए तैयार किए गए थे:
संवेदी फोकस अभ्यास सौंपने के साथ संयोजन-
व्यायाम, और दबाव और "दर्शक बने रहने" को कम करने के लिए
कामोत्तेजना संबंधी विकार वाले रोगियों में, स्तंभन दोष
शिथिलता, स्खलन अवरोध, और अवरोध-
सीमित यौन इच्छा।

सुझाव

जब आपको स्पर्श किया जाएगा, तो आप शायद कुछ चीजों को महसूस करेंगे।
कई बार, आप खुद को देखना शुरू कर देते हैं, लगभग
मानो आप दूसरी तरफ एक दर्शक हों
कमरे में, यह देखने के लिए उत्सुक था कि क्या हो रहा है।
ठीक वैसे ही जैसे हम खुद को देखते हैं।
जब कोई नई गतिविधि कर रहे हों [व्यक्तिगतकरण करें:
जैसे गोल्फ या टेनिस के प्रति सचेत रूप से जागरूक होना
झूला झूलना, या अलग प्रकार की कार चलाना
गियर शिफ्ट की तुलना में जो हम अभ्यस्त हैं]। जब भी हम
परिवर्तन की प्रक्रिया शुरू करने पर, कई लोगों को लगता है कि
थोड़ा घबराया हुआ या शर्मिंदा, और परिणामस्वरूप ऐसा है

किसी की भूमिका को थोड़े समय के लिए निभाना वास्तव में काफी स्वाभाविक है।
दर्शक। लेकिन यह आसानी से बीत जाएगा, और आप
आपका ध्यान पुनः केंद्रित करने के लिए उत्सुक हूं।
इस शरीर पर, और इसकी सुखद संवेदनाओं पर, और
बस सहजता से उस अनुभूति में लीन हो जाओ।
आईएनजी.

आपको जो भी सुखद अनुभूतियाँ महसूस हो रही हैं
या फिर, आप बस उनका अन्वेषण कर सकते हैं और उन्हें अनुमति दे सकते हैं
पर्याप्त समय देते हुए आगे बढ़ते रहें। और
जब आपको कुछ क्षणों के लिए सुख या उत्तेजना का अनुभव होता है
कुछ क्षणों के लिए, और फिर उन संवेदनाओं को खो देना, यही है
ठीक है। यह बहुत सामान्य और स्वाभाविक है।
विशेषकर जब आप सीख रहे हों, तो ध्यान दें और
मैं ऐसी यौन भावनाओं की सराहना करता हूँ। और मुझे आश्चर्य होता है।
आप उस स्थान पर मौजूद भावनाओं पर कैसे ध्यान केंद्रित कर सकते हैं
जहां आपको छुआ जा रहा है। अपना ध्यान उस ओर केंद्रित करें।
उन भावनाओं पर टिके रहने का प्रयास। यदि आपका
विचार क्षण भर के लिए भटकते हैं, धीरे से वापस लाते हैं

उन्हें आपकी शारीरिक संवेदनाओं से जोड़ें, और
अपने साथी के स्पर्श को अपने मन से महसूस करें।

और ऐसा करते समय, बस इस अवसर का आनंद लें।
एकता, जिसे आपको खोजना और फिर से खोजना है,
संवेदनाएं, आनंद, स्पर्श का शुद्ध सुख-
और आपको वास्तव में इसके बारे में सोचने की ज़रूरत नहीं है।
उसकी प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें, क्योंकि वह आपको बता देगा कि क्या हुआ।
सब कुछ अप्रिय है। इसलिए आप स्वतंत्र हैं।
उसे बस हल्के-फुल्के अंदाज में छूना जो कि
यह आपके लिए मजेदार और दिलचस्प होगा, और आप बस
आप उसके शरीर का उपयोग अपने आनंद के लिए कर सकते हैं।

ऐसे बहुत सारे तरीके हैं, जिनसे आप
मैंने पहले ही अपने अवचेतन मन पर भरोसा करना सीख लिया है।
मन। अगर आप इसे अपना काम करने देंगे, तो इसमें बहुत समय लगता है।
आपका अच्छे से ख्याल रखना। हर दिन, आप बोलते हैं और बस
बिना सोचे-समझे और सहजता से बातें कहें,
बिना सचेत रूप से सोचे कि कैसे
प्रत्येक शब्द या प्रत्येक अक्षर का उच्चारण करने के लिए।
इसी प्रकार, बिना सचेत रूप से प्रयास किए
सोचो, तुम्हारा अवचेतन मन लगातार
हजारों रक्त वाहिकाओं में रक्त प्रवाह को नियंत्रित करना
मीलों लंबी धमनियों और केशिकाओं से लेकर ऊतकों तक
और मांसपेशियों को रक्त और उसके पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।
एंट्स, जो रासायनिक और तंत्रिका संबंधी परिवर्तन पैदा करते हैं
सही, उपयुक्त केशिकाओं को बंद करें, और
दूसरों के लिए द्वार खोलें। साथ ही, यह द्वार खोल भी सकता है।
और अपनी आंख के रेटिना को बंद करके, उसके अनुकूल ढलना।
प्रकाश, साथ ही साथ निगरानी भी कर रहा है।
आपके रक्त में कई हार्मोनों का स्तर, और
आवश्यकता पड़ने पर अधिक मात्रा में रिलीज करना।

बिना किसी सचेत विचार के, आपका असंयमित-
चेतन मन 650 मांसपेशियों और उससे भी अधिक को समन्वित करता है।

इसमें 100 से अधिक जोड़ जटिल तरीकों से बने हैं, ताकि आप
बिना रुके चल सकता है और संतुलन बनाए रख सकता है।
इस बारे में कोई सचेत विचार किए बिना कि कितनी दूर
अपने पैरों को रखने के लिए अलग-अलग जगह, या किन मांसपेशियों का उपयोग करना है
हिलो। तुम्हारा अवचेतन मन सब कुछ संभाल लेता है।
वह, स्वतंत्र रूप से। जानबूझकर, आप ऐसा नहीं करते।
अपने शरीर को पसीना लाने के लिए प्रेरित करना सीखें। लेकिन
दिनभर के दौरान, आपका अवचेतन नियमन-
यह आपके शरीर के तापमान को कम करता है,
जब जरूरत हो तभी पसीना उत्पन्न करना।

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको वास्तव में ऐसा करने की आवश्यकता है।
क्या आप खुद पर बहुत दबाव डाल रहे हैं? शायद नहीं? आपने
मुझे पहले ही पता चल चुका है कि आपकी मदद करने की कोशिश करना
सचेत मन, और इस बात की चिंता करना कि कैसे
आप जो कर रहे हैं, उससे केवल आपके काम में बाधा ही आएगी।
खुशी। कृपया समझें कि आपकी असंबद्धता...

चेतन मन स्वतः ही इसका ध्यान रख सकता है
आपके लिए सब कुछ, ताकि आप बस आराम कर सकें और
आनंद लें। इसलिए आपको ज्यादा जोर लगाने की जरूरत नहीं है।
नदी, वह अपने आप बहेगी। तो बस उसे बहने दो।
लक्ष्य मज़ेदार और आनंददायक होने चाहिए। आप अनुमति दे सकते हैं।
खुद को इसमें शामिल करें और भाग लें
उस आनंद को, और आपका अवचेतन मन
बाकी सब चीजों का ध्यान रखें। और अगर कभी-कभार
आपका मन भटकता है, यह तो स्वाभाविक है, और आप
बस इंतजार करके देख सकते हैं कि यह कहाँ भटकता है, और
कैसे यह धीरे-धीरे आनंद की ओर लौटता है।
धीरे-धीरे और धैर्यपूर्वक, आनंद लेने की ओर लौटें और
अपने शरीर की संवेदनाओं पर ध्यान देना,
आराम से तल्लीन, पूरी तरह से मग्न
अपने शरीर से मिलने वाले आनंद में, हर पल का स्वाद लेते हुए।
छूना।

यौन अरुचि के लिए सुझाव
जिन रोगियों को सेंसिट फोकस दिया गया है या
हस्तमैथुन असाइनमेंट

शायद आप कई अंतरों से अवगत होंगे-
अलग-अलग भावनाएं। आपको इनका अनुभव करना जरूरी नहीं है।
उत्तेजना। इसके बारे में जागरूक होना भी आवश्यक नहीं है।
अभी सुखद अनुभूति हो रही है। इसमें कोई बुराई नहीं है।
बस अनुभव करो, जो भी अनुभव करो। और मैं
मुझे लगता है कि आपको यह जानकर खुशी होगी, और आप कर सकते हैं
यह जान लो कि तुम्हें परेशान करने की कोई बात नहीं है या
आपको परेशान कर सकता है। और कुछ चीजें आपको जानी-पहचानी सी लग सकती हैं।
और कुछ चीजें नई और अपरिचित सी लग सकती हैं।
और यह ठीक है। इसी तरह हम आगे बढ़ते हैं।
और विकास करो। फिलहाल, तुम बस ध्यान केंद्रित कर सकते हो।
उन जगहों पर जो अन्य जगहों से अलग महसूस होती हैं,
और विभिन्नता की विशिष्ट भावना पर ध्यान दें
स्पर्श के प्रकार। और मुझे सच में नहीं पता कि क्या
आपको पता चल जाएगा, और इससे मुझे कोई खास फर्क नहीं पड़ता।
आप बनावटों और विभिन्नताओं से परिचित हो सकते हैं।
दबाव। आपको गर्मी या

आरामदायक ठंडक। आपको शायद इसका एहसास भी हो।
सूखापन या थोड़ी नमी। और मुझे आश्चर्य है कि क्या
आपको उन चीजों का अर्थ पता चलेगा
जैसे आप उन्हें महसूस करते हैं, और मुझे आश्चर्य है कि आप कैसे हैं
उन चीजों का क्या मतलब है, इस बारे में सोचने लगूंगा।
कुछ चीजें सुकून देने वाली लग सकती हैं, और कुछ अन्य।
अधिक आरामदेह। कुछ आरामदायक, और कुछ असामान्य।
बेहद दिलचस्प।

अन्य पोस्टहिप्नटिक
सुझाव

और जैसे-जैसे त्वचा का अधिक से अधिक हिस्सा दिखाई देता है, आपका
त्वचा में जीवंतता का एहसास और भी अधिक मोहक रूप से हो सकता है।

और जैसे-जैसे आपको उसकी उत्तेजना बढ़ती हुई महसूस हो,
आप धीरे-धीरे इसके प्रति अधिक से अधिक जागरूक महसूस कर सकते हैं
उत्तेजना, जो स्वयं में ही उत्तेजक है। मानो
किसी तरह, आवाज़ें और हलचलें
उसकी उत्तेजना संक्रामक है और इसके कारण उत्पन्न हो रही है।
जननांगों में एक गर्म सनसनी का स्पंदन और प्रवाह होता है।
और यह रक्त संचार की हर तेजी की तरह है, हर
आनंद की अनुभूति, आपकी उत्तेजना को बढ़ाती है।
मेंट.

और जब वह आपको गले लगाता है, तो एक सुखद तरीके से।
आप रोचक संवेदनाओं से अवगत हो सकते हैं-
जो भावनाएं विकसित होती हैं और प्रवाहित होती हैं। और जैसे ही आप सहज हो जाते हैं-
खुशी की बात है, सुखद संवेदनाएं फैल सकती हैं—यह वास्तव में
बेहद दिलचस्प—आपकी अपेक्षा से कहीं अधिक।
पाटे।

अपने शरीर पर भरोसा करना सीखें। इसे किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं है।
आपकी मदद; इसे पता है क्या करना है, इसलिए कोशिश करना बंद करो।
मदद करने के लिए, और बस आराम करो और आनंद लो। ऐसा नहीं है।
मदद करना जरूरी नहीं है, यह सब कुछ खुद ही कर सकता है।
बस याद रखना कि ऐसा कोई तरीका नहीं है जिससे तुम ऐसा कर सको।
असफल, क्योंकि सेक्स का लक्ष्य आनंद है और
निकटता साझा करना।

सुविधा प्रदान करने के लिए सुझाव
यौन कल्पना

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

पारंपरिक यौन चिकित्सा में, प्रति-
प्रदर्शन संबंधी विकारों को बढ़ावा दिया जाता है-

जब वे यौन कल्पनाओं में डूब जाते हैं
शरीर में इंद्रियों की संवेदनाओं पर ध्यान देने में असमर्थ
वर्तमान क्षण में वे संलग्न होने लगते हैं
दर्शक बनने के लिए ये सुझाव सहायक हो सकते हैं।
इस प्रक्रिया को और अधिक स्वचालित बनाएं।

सुझाव

यदि कभी-कभी आपको लगे कि आपका मन भटक रहा है-
सेक्स के दौरान कहीं और ध्यान देना, यह एक अच्छा विचार हो सकता है।
समय, उन विचारों को निर्देशित करने के लिए ताकि आपका मन
किसी स्मृति या शायद किसी कल्पना में खो सकते हैं।
किसी बेहद उत्तेजक चीज़ का। तो जब आप नहीं-
भटकाने वाले विचारों से बचने के लिए, आप इसका उपयोग कर सकते हैं।
उस समय, एक बहुत ही कामुक, एक बहुत ही जीवंत,
एक बेहद लुभावना दिवास्वप्न जो बस बहता चला जाता है
अपने दिमाग में।

और मुझे नहीं पता कि वह छवि कहाँ से होगी।
कोई ऐसी फिल्म जो आपको विशेष रूप से पसंद आई हो, या किसी अन्य फिल्म से-
आपने जो पढ़ा है, शायद आपको उसमें अपनापन महसूस हो।
एक विशेष रूप से कामुक दृश्य की कल्पना करते हुए, ध्यान देते हुए
एक जोड़े का कामुक चुंबन का तरीका, [विराम] जिस तरह से वे
एक दूसरे को प्यार से सहलाते हुए, [विराम] वे कैसे
धीरे-धीरे, मोहक अंदाज में कपड़े उतारना शुरू करें।
आपको ऐसा महसूस होता है जैसे आपको याद आ रहा हो कि आप क्या कर रहे हैं।
उनकी सेवा करना। शायद शरारती अंदाज़ में, लुभाना-
एक-दूसरे को चिढ़ाते हुए, या प्यार से शुरुआत करते हुए
दूसरे के शरीर को होठों से, उसके साथ, तलाशना
उंगलियाँ। शायद उन्हें हिलते हुए देखना शुरू कर दिया हो।
और आनंद की प्रतिक्रिया में, आवाज़ें
आपको जो आनंद मिलता है, वो कोमल और प्रेमपूर्ण बातें सुनकर होता है।
एक दूसरे से।

दूसरी ओर, यह जानना अच्छा और मजेदार है।
जब भटकते विचार आपको विचलित करते हैं
सेक्स के लिए आपको दूसरों की फिल्म देखने की जरूरत नहीं है।
आपके पास भी कुछ ऐसी जीवंत यादें होंगी, जो
मन में सहजता से आ सकता है; कामुक, उत्तेजक अनुभव-
अतीत में आपने किसी के साथ जो अनुभव साझा किए हों, या
जिसे आप किसी के साथ साझा करना चाहते थे।
[विराम] और आप इसमें गहराई से शामिल हो सकते हैं
और उन यादों में लीन होकर, उनका आनंद लेते हुए
बातचीत का रोमांच, यह महसूस करना कि क्या हो रहा है
आप जानते हैं कि कैसे महसूस करना है और आपने तब महसूस किया था, अनुभव-
उत्साह और आनंद को समाप्त करते हुए। यादें
यह इतना वास्तविक हो सकता है। बहुत से लोग इसे महसूस कर सकते हैं।
त्वचा की बनावट और कोमल कोमलता, रेशमी और
चिकना; गर्म, सुखद घुमावों का एहसास, और
मुलायम बालों का एहसास; सांस लेने की आवाज सुनना,
फुसफुसाते शब्द, सुख की आहें। और शायद ऐसा हो सकता है
चाहे आप सुखदता के बारे में भी जानते हों
इत्र की खुशबू या किसी के बालों की खुशबू, साथ ही
बढ़ते आनंद और उत्साह के साथ।

अन्य समयों पर जब आपका मन सोचने लगता है
घूमना-फिरना, अपनी असंयमित इच्छाओं को पूरा करना मजेदार हो सकता है।

चेतन मन का किसी कल्पना में लीन हो जाना,

किसी ऐसी चीज के बारे में जानना जो आपको विशेष रूप से पसंद आ सकती है-
खुशी। और मुझे आश्चर्य है कि क्या इसमें कोई शामिल हो सकता है।
अन्यथा, या शायद बनाने के मजे के बारे में हो सकता है।
किसी दूसरी जगह पर प्यार। मुझे नहीं पता। मैं सोच रही हूँ।
चाहे आपका अवचेतन मन यह तय करे कि
यह एक त्वरित प्रस्तुति हो सकती है, एक संक्षिप्त छवि हो सकती है, या एक विस्तृत प्रस्तुति हो सकती है।
रचनात्मक कहानी; क्या यह अधिक कामुक होगी, या क्या यह
यह एक सुरुचिपूर्ण किस्म का रोमांटिक रोमांच होगा।
लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। बिल्कुल भी फर्क नहीं पड़ता।
बस। जो मायने रखता है, वह यह है कि आप इस उपहार का आनंद लें।
आपके अवचेतन मन से।

इसलिए सेक्स के दौरान, जब भी आप ध्यान दें कि
मन कहीं और भटक रहा है, और आपको लगता है कि आप
ध्यान भटक सकता है, यही कारण है कि
अब समय आ गया है, आपके लिए बेहद कामुक, बेहद
आपके मन में कामुक छवियां आ रही हैं। और
इन अच्छे प्रभावों से आप संतुष्ट हो सकते हैं।
आपकी कल्पनाओं का आपके यौन संबंध पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

अन्य सुझाव
कल्पना को सुगम बनाना

और उसका स्पर्श शायद आपको याद दिलाएगा
अन्य अनुभवों के बारे में। और यह ठीक है, बस
याद रखना, सचमुच याद रखना। कुछ तस्वीरों के-
बहुत पहले की एक तस्वीर, किसी बहुत ही खास चीज की।
रोमांचक, अचानक आप पर छा सकता है, जब
(नाम) आपको अंतरंगता से छूने लगता है। मानो,
उसका स्पर्श ही आपके असंयम का संकेत है।
चेतन मन द्वारा सहज रूप से, स्वचालित रूप से,
आपको अपने भावुक, कामुक अनुभवों की याद दिलाएगा-
ences.

और जब वह आपके लिंग को छूती है [या, जब
जब वह आपको चूमता है, तो आप आश्चर्यचकित और प्रसन्न हो सकते हैं।
बेहद कामुक, उत्तेजक यादों की शुरुआत खोजना
आपके मन में आने वाली–रोमांचक, कामुक तस्वीर–
ऐसी आकृतियाँ जो आपका काफी ध्यान आकर्षित कर सकती हैं।
[इन सुझावों को दोहराएं।]

सुझावों को सामान्य बनाना
संकोची लोगों के लिए कल्पना
मरीज़

कल्पना का उपयोग करना एक तरीका है जिससे आप पुनः प्राप्त कर सकते हैं।
अपने सुख की जिम्मेदारी स्वयं लेना, इसके बजाय
अपने साथी से हर काम करने की उम्मीद करना। और
बेशक, लोग वास्तव में इनमें से अधिकांश काम कभी नहीं करते हैं।

जिन चीजों के बारे में वे कल्पना करते हैं, लेकिन फिर भी वे ऐसा कर सकते हैं।

किसी निषिद्ध आनंद का परोक्ष रूप से अनुभव करना-
रोमांचक लेकिन सुरक्षित तरीके से। और यह आपका है।
ऐसा साथी जो वास्तव में लाभ उठाता है।

वरीयता में परिवर्तन
Metaphor

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

इस रूपक का प्रयोग निम्नलिखित मामलों में किया जा सकता है:
यौन अरुचि या दबी हुई यौन इच्छा।
जब भी आपको कुछ बनाने की आवश्यकता हो, तब भी यह उपयोगी हो सकता है।
यह विश्वास कि परिवर्तन संभव है, और यह हो सकता है
ये घटना स्वतः घटित होती है। मात्र होने के बजाय
यह एक मनगढ़ंत कहानी है, जो एक रूपक को दर्शाती है।
लगभग सार्वभौमिक सत्यों के इर्द-गिर्द निर्मित कि
अधिकांश लोगों ने इसका अनुभव किया है और
इनकार नहीं किया जा सकता। अल्पविरामों का प्रयोग किया गया है-
साहस, उचित संक्षिप्त विराम, और इटैलिक
शब्दों को बहुत मामूली रूप से दर्शाने के लिए उपयोग किया जाता है
जिन पर जोर दिया गया है, जिनमें आम तौर पर निहितार्थ होते हैं-
सुझाव और अंतर्निहित सलाह।

रूपक

हममें से अधिकांश लोगों को कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ पसंद होते हैं जो हमें अधिक स्वादिष्ट लगते हैं।
दूसरों की तुलना में। मुझे याद है जब मैं बच्चा था, मैं
मुझे कुछ खास व्यंजन बहुत पसंद थे। मुझे याद है कि मुझे वे कितने पसंद थे।
मुझे पैनकेक बहुत पसंद थे, और गरमागरम, ताज़े पैनकेक की खुशबू भी।
सुबह पैनकेक बन रहे हैं। और उम...
सिरप के उस गर्म, चिपचिपे एहसास के बाद, एक गिलास
ठंडा दूध बहुत स्वादिष्ट लगता था। और मुझे याद है...
इसके बाद एक गर्मजोशी भरा, आरामदायक और परिपूर्ण एहसास होता है।
उन्हें खाना।

मुझे नहीं पता, जब आप बच्चे थे, तब क्या हुआ था?
आपको जो खाना पसंद था। लेकिन आपको निश्चित रूप से याद होगा,
शायद सभी नहीं, लेकिन उनमें से कुछ।
मुझे नहीं पता, उदाहरण के लिए, जब आप एक थे
बच्चे, तुम्हें पैनकेक, या पिज़्ज़ा, या कुछ और खाना पसंद था?
स्ट्रॉबेरी भी। शायद कोई खास कारण रहा हो।
वह खाना जो आपको बहुत पसंद आया। [विराम] मैं
मुझे आश्चर्य है कि आप एक व्यक्ति के रूप में कैसे याद रख पाते हैं।
बच्चा, सुगंध सूंघकर या उस भोजन को देखकर

आपके सामने। क्या आपको उसका स्वाद याद है?
खाना, मुंह में उसका टेक्सचर, जैसे ही आप उसे खाते हैं
क्या आपको यह पसंद आया? शायद आपको वह झनझनाहट याद हो।
स्ट्रॉबेरी का रस, और वह एहसास
आपकी जीभ। या शायद आप याद करना चाहेंगे
बगीचे से तोड़ी गई ताजी गाजरों का कुरकुरापन।
एक पल के लिए, शायद आप सचमुच आनंद ले सकते हैं
आपके बचपन के सबसे प्यारे पलों की सच्ची याद
फिर से खाना। [विराम]

हममें से अधिकांश ने बचपन में कुछ खाद्य पदार्थ भी खाए थे।
जो हमें नापसंद था। मुझे बचपन की बात याद है, कैसे मैं
मुझे कई तरह के खाने नापसंद थे। मुझे मटर पसंद नहीं थी।
और उस समय मुझे क्लैम चाउडर से नफरत थी और
एनचिलाडा। मुझे सभी सलाद से नफरत हो गई थी, और
मशरूम, और छी, उन्हें खाने का ख्याल ही कितना घिनौना है!
लॉबस्टर या क्लैम बहुत घिनौना था। मुझे यकीन है कि आप समझ सकते हैं।
कुछ अलग-अलग खाद्य पदार्थों को याद रखें जो आप
नापसंद। [विराम]

उस समय इतनी सारी चीजें थीं कि मुझे पता नहीं था
जैसे, खाना। लेकिन आप जानते हैं, यह दिलचस्प भी है।
यह आश्चर्यजनक है कि हमारे स्वाद और रुचियां कितनी नाटकीय रूप से बदल गई हैं।
पसंद बदल सकती है। कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जो
जिन चीजों से आप बचपन में बचते थे और जिन्हें नापसंद करते थे, वे हो सकती हैं
एक वयस्क के रूप में इसका आनंद लिया। और अब मुझे जो बात समझ में आती है, वह यह है कि...
कि एन्चिलाडा का स्वाद, और स्लिपरी-
क्लैम की बनावट अलग लगती है। मुझे पक्का नहीं पता।
कैसे; मुझे बस इतना पता है कि यह अलग है। और हम
यह सीखें कि जो चीज पहले अप्रिय लगती थी, वह भी आकर्षक बन सकती है।
सचमुच बहुत ही स्वादिष्ट और बढ़िया।

और मुझे लगता है कि ऐसा इसलिए है क्योंकि यह इसका एक हिस्सा है
प्रकृति, क्योंकि हम लगातार बढ़ रहे हैं और
बदल रहा है। याद है, बचपन में हम ऐसा नहीं कर पाते थे।
कल्पना कीजिए कि हमारे माता-पिता इसे देखकर कितना आनंद उठा सकते हैं।
या समाचार सुनना। हमें इसमें कोई रुचि नहीं थी।
तब तो ठीक था, लेकिन बाद में यह बदल गया। बचपन में, आप
शायद कुछ टेलीविजन शो याद होंगे
जिसमें आपकी कोई दिलचस्पी नहीं थी। [विराम] हममें से कई
मुझे समझ ही नहीं आ रहा था कि कोई ऐसा कैसे कर सकता है।
एक रोमांटिक फिल्म का आनंद लें। एक प्रेम कहानी।
तब हमें इसमें कोई दिलचस्पी नहीं थी। हमारी कोई इच्छा नहीं थी।
इसे देखो। उस समय तो यह उबाऊ लग रहा था। लेकिन कुछ निश्चित
ऐसे कार्यक्रमों के प्रकार जो कभी अविभाज्य प्रतीत होते थे-
जैसे-जैसे हम बदलते हैं, दावतें आनंददायक बन सकती हैं।

और कुछ खास तरह के मामलों में भी यही स्थिति थी।
फिल्मों के साथ-साथ कुछ खास तरह के संगीत के साथ भी।
[विराम] हमने उस समय इसकी कल्पना भी नहीं की थी।
समय बीतता गया, लेकिन हम कई मायनों में बदल गए हैं।
हम इसकी कभी भविष्यवाणी नहीं कर सकते थे। और अधिकांश

समय के साथ, हमें यह भी ठीक से पता नहीं है कि कैसे या
जब वे बदलाव आए। लेकिन एक बात
हम इस बात को लेकर आश्वस्त हो सकते हैं कि हम जारी रखेंगे।

बदलना और विकास करना। परिवर्तन बस एक बहुत ही
जीवन का स्वाभाविक हिस्सा।

बाहर जाने के लिए रूपक
रात का भोजन और पीठ खुजलाना

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह रूपक यह संदेश देता है कि यह
अपनी जिम्मेदारी लेना अत्यंत महत्वपूर्ण है
संचार के माध्यम से अपनी यौन संतुष्टि प्राप्त करें
अपने साथी के साथ। यह तब उपयोगी हो सकता है जब
मरीजों को कामोत्तेजना संबंधी विकार की समस्या होती है।
स्तंभन दोष, स्तंभन दोष, या स्खलन अवरोध
यह यौन उत्तेजना के लिए भी उतना ही मूल्यवान हो सकता है।
सामान्य जोड़ों या व्यक्तियों के साथ संवर्धन-
और संशोधित रूप में सामान्य प्रोत्साहन के लिए
रिश्तों में मन पढ़ने की बजाय मुखरता अपनाना।
रिश्ते।

सुझाव

आप अपने मन को बस आराम करने देने का आनंद ले सकते हैं।
उस शाम की यादों में खो जाओ जब तुम और तुम्हारा
जीवनसाथी रात के खाने के लिए बाहर गए।
विशेष रूप से अच्छा रेस्टोरेंट। शायद आपको याद होगा।
एक साथ रेस्टोरेंट पहुँचना, और कैसे
उसने देखा, संभवतः उसे खाने की गंध का एहसास हो गया था।
बाहर या प्रवेश करते समय। और क्या आप कुछ हद तक
रेस्तरां के विवरण याद रखें, शायद
चांदी के बर्तनों और गिलासों की आवाज से अवगत,
पृष्ठभूमि में लोगों के बात करने की आवाज आ रही है।
आपको आपकी मेज पर ले जाया गया, और आपने देखा कि
आपके आस-पास की चीजें, जहां आप बैठे हैं उसके पास की चीजें।
और शायद आपको याद होगा कि आपने
मेनू देखना, विभिन्न विकल्पों को देखना और उनके
कीमतें। कुछ मुख्य व्यंजन शायद उतने महंगे नहीं हैं।
यह बहुत आकर्षक लग रहा है, लेकिन संभवतः कई
ऐसी चीजें जो देखने में बहुत आकर्षक लगती हैं। और कभी-कभी

हम अक्सर इसी तरह बातें करते हैं और इधर-उधर देखते हैं, जब तक कि
अंत में वेटर या वेट्रेस बिल लेने के लिए आता है।
आदेश देना।

क्या आपने कभी गौर किया है कि जब वेटर
या फिर जब वेट्रेस आए, तो आप उन्हें बता दें कि आपको क्या चाहिए।

पसंद आया? आपको इसके बारे में सोचने की भी ज़रूरत नहीं है, आप
बस बता दीजिए कि आप क्या चाहते हैं।
अब मुझे पूरा यकीन है कि आपके पति/पत्नी को पता चल गया होगा।
जो आपको अक्सर पसंद आता है। लेकिन आपकी पसंद अलग-अलग हो सकती है।
हर रात अलग होती है। आपको वास्तव में पता नहीं चलता।
हर रात एक ही चीज़ को पसंद करने का मन करता है। और
आप शायद देने के बारे में ज्यादा नहीं सोचते।
आप जो खाना चाहते हैं, उसका आपका ऑर्डर। मुझे संदेह है
आप सचमुच नहीं चाहेंगे कि आपका पति/पत्नी
उस मेनू को देखने वाला एकमात्र व्यक्ति होना, और फिर
आपके लिए ऑर्डर देना, यह मानकर कि
कि वह जानता है कि आप क्या चाहते हैं, बिना
आपसे परामर्श कर रहा हूँ। क्योंकि आप दोनों जानते हैं कि
वह आपके मन की बात नहीं पढ़ सकता/सकती।

और इसलिए आप स्वाभाविक रूप से जिम्मेदारी ले लेते हैं-
उस तरह का भोजन प्राप्त करने की क्षमता जो
अपनी पसंद और इच्छाओं को पूरा करें। बस कुछ ही सेकंड का समय है।
प्रकृति। हम सभी ने खुलकर बोलना सीख लिया है, और आप भी।
अपनी इच्छाओं को व्यक्त करें और बताएं कि क्या होगा।
उस शाम अपनी पसंद को पूरा करें।
क्योंकि, आखिरकार, आपका पति/पत्नी ऐसा नहीं कर सकता/सकती।
जादुई रूप से जान लें कि आप क्या चाहते हैं और क्या आपकी इच्छाएं हैं।
रात-दर-रात। आप इससे ऊब जाएंगे।
वही बात है। कोई भी इस तरह के आहार से ऊब जाएगा।
हर रात स्टेक, और कभी-कभी लॉबस्टर या
चीनी खाना बिल्कुल वही है जिसके लिए आप तैयार हैं, और
यह कहीं अधिक आकर्षक लगता है। इसलिए, ज़ाहिर है, यह सही है।
बिल्कुल ठीक है, पूरी तरह से स्वाभाविक है, मदद करने के लिए
अपने पति/पत्नी को, ताकि उन्हें पता चले कि क्या
यह ऐसी चीज है जिसका आप अलग-अलग शामों में आनंद उठा सकते हैं।

ऐसी कई अन्य परिस्थितियाँ भी होती हैं जब आप
आपको भी बिल्कुल वैसा ही करना होगा।
जान लें कि जब आपकी पीठ में खुजली हो,
और आप उस तक पूरी तरह नहीं पहुँच सकते, आप उम्मीद नहीं करते
जब तक आप अपने साथी को नहीं बताएंगे, तब तक उन्हें पता नहीं चलेगा।
और बेशक, तब भी जब वह आपको जानता/जानती हो।
अगर किसी को खुजली हो रही है, तो हो सकता है कि उसे वह चीज न मिल पाए।
सही जगह। इसलिए उसे आपके मार्गदर्शन की आवश्यकता है।
उसे। और कभी-कभी आप चाहते हैं कि वह ऐसा करे।
टब सख्त है, और कभी-कभी आप बस चाहते हैं
उसे हल्के से खुजली करने दो। कई बार ऐसा होता है।
जब पीठ पर खुजली करवाना बेहतर महसूस हो सकता है और
आगे बढ़ो, और कभी-कभी आप चाहते हैं कि वह रगड़े

ऊपर और नीचे। कभी-कभी सिर्फ एक ही जगह पर;
कभी-कभी बहुत लंबे स्ट्रोक के साथ। और जब
आपको खुजली हो रही है, और आप उन्हें ठीक उसी दिशा में मार्गदर्शन करते हैं।
सही तरीके से, एकदम सही जगह पर, कितना अच्छा लगता है!
लेकिन ज़ाहिर है, जब तक आप उन्हें नहीं बताएंगे, तब तक उन्हें पता नहीं चलेगा।
उसे/उन्हें। भले ही वह खुश करना चाहता हो।
आपको, उसे आपसे कुछ बताने की ज़रूरत है-
कैसे? अगर मौखिक रूप से बताकर नहीं, तो कैसे?
जिस तरह से आप चलते हैं। कभी-कभी आप मार्गदर्शन कर सकते हैं।
किसी को अपने हाथ से, और कभी-कभी आप
केवल अपनी गति बढ़ाकर ही उनका मार्गदर्शन करें।
शरीर।

और आपके लिए यह वास्तव में बहुत अच्छा होगा कि
याद रखो, तुम ही वास्तव में दुनिया के लेखक हो।
आप सिर्फ एक ही बात के विशेषज्ञ हैं। आप दुनिया के विशेषज्ञ हैं।
स्वयं पर और अपने लिए स्वाभाविक बातों पर अधिकार
आप। आप अपने विषय के सर्वश्रेष्ठ शिक्षक हैं।
आप क्या चाहते हैं, और आपको किससे खुशी मिलती है, और क्या
यह आपको किसी भी समय खुशी देगा।

और इसलिए यौन रूप से [या, आपके वैवाहिक जीवन में]...
[और अब इसके साथ जोड़ने वाला संबंध बनाएं]
रोगी की विशिष्ट समस्या।]

अंग प्रत्यारोपण रूपक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह एक रूपक है जिसका प्रयोग किया जा सकता है
यौन संबंधी मिथकों और गलत सूचनाओं पर काबू पाना।
इसका उपयोग आत्म-विनाशकारी प्रवृत्तियों को सुधारने में भी किया जा सकता है।
गैर-यौन समस्याओं से जुड़े अंतर्विषय।

सुझाव

कुछ साल पहले उन्होंने ऑर्गन बजाना शुरू किया था।
प्रत्यारोपण, हृदय और गुर्दे को शरीर में स्थानांतरित करना
जिन लोगों को उनकी ज़रूरत थी। उन्होंने जो शुरू किया
यह पता चला कि जब कोई बाहरी वस्तु,
किसी और को, किसी दूसरे व्यक्ति में डाल दिया गया था, कि
व्यक्ति का शरीर इसे कुछ समय के लिए स्वीकार कर लेगा। लेकिन
फिर, कुछ समय बाद, उसका शरीर इसे पहचान लेगा।
क्योंकि यह उसका अपना नहीं है, और प्रतिरक्षा प्रणाली
इसे अस्वीकार कर दिया जाएगा।

ठीक इसी तरह, बच्चों की तरह, साथ
सीमित भेदभाव क्षमता और सीमित पूर्व-
अनुभव के दौरान, हम अक्सर दिए गए विचारों को ग्रहण करते थे।
हमें हमारे माता-पिता और अन्य लोगों द्वारा बताया गया।
ये किसी और के विचार थे, लेकिन कुछ समय के लिए,
हममें से अधिकांश लोग इन्हें स्वीकार करते हैं। लेकिन बाद में, वयस्क होने पर,
हमारा परिपक्व अवचेतन मन अंततः पहचान लेता है
इन विचारों को अपना नहीं, पराया मानना,
और यह कुछ ऐसा है जो वास्तव में हमारे लिए उपयुक्त नहीं है।
और हमारा अवचेतन मन उन्हें अस्वीकार कर सकता है।
ऐसे विचार, जो किसी और के थे और शायद उपयुक्त होते।
उनके लिए, लेकिन जिन्हें बाद में पहचाना जाता है

विदेशी, और जो हमारे बीच नहीं होने चाहिए। और आपका
अचेतन मन आंतरिक रूप से समीक्षा कर सकता है,
वे विचार और अवधारणाएँ जो आपने प्राप्त कीं
अन्य लोगों के साथ-साथ, आपकी पूरी सहमति के बिना भी...
सचेत जागरूकता, यह निर्धारित करना शुरू कर सकती है कि कौन सा
इनमें से कुछ संगत हैं, और कुछ पराये हैं।
आप।

पेशाब करने में शर्मिंदगी का रूपक
यौन रोग

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह एक संक्षिप्त रूपक है जो इस बात को दर्शाता है-
सिवाय इसके कि हम सचेत रूप से यौन इच्छाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते।
प्रतिक्रिया तो देनी होगी, लेकिन इसे होने देना होगा और भरोसा करना होगा।
अचेतन मन। इसका प्रयोग छिद्रण के साथ किया जा सकता है।
यौन प्रदर्शन संबंधी समस्याएं जैसे कि स्तंभन दोष,
कामोत्तेजना संबंधी विकार और स्खलन अवरोध-
शन.

सुझाव

कई साल पहले, मैं कभी-कभार काम करता था।
पैरोल पर छूटे नशाखोरों के साथ।
उनकी पैरोल की शर्त यह थी कि वे इसमें रहें।
थेरेपी दी जाए और उनके मूत्र की निगरानी की जाए।
वे सप्ताह में दो बार क्लिनिक में आकर कुछ छोड़ जाते थे।
मूत्र का नमूना। मूत्र का नमूना होगा
इसे प्रयोगशाला में भेजा गया, और यदि उसमें दवाओं के अंश पाए गए

यदि उनके मूत्र में पाया जाता है, तो उनमें यह समस्या हो सकती है।
पैरोल रद्द कर दी गई।

इन पुरुषों ने दसियों हज़ार बार पेशाब किया था।
इससे पहले भी कई बार, बिना सोचे-समझे,
उनकी मूत्र त्याग करने की क्षमता पर कभी सवाल उठाए बिना-
लेकिन जब हममें से किसी एक को अंदर जाना पड़ा
उनके साथ शौचालय में जाकर, उन्हें पेशाब करते हुए देखने के लिए।
एक नमूना बोतल, वे अक्सर अपना
पेशाब का प्रवाह शुरू हो गया। जब उन्हें दबाव महसूस हुआ तो
प्रदर्शन करने में वे असमर्थ रहे। उन्होंने जितनी भी कोशिश की, वे असफल रहे।
अगर ऐसा होता है, तो वे और भी ज्यादा ऐसा नहीं कर पाएंगे।
नेट.

हम अपने शरीर को प्रतिक्रिया देने के लिए बाध्य नहीं कर सकते।
कुछ-कुछ वैसा ही जैसे हम कभी-कभी देर रात तक जागते रहते हैं।
रात, और हम खुद की मदद करने की जितनी अधिक कोशिश करते हैं
जितना ज्यादा हम जागते रहेंगे, उतना ही ज्यादा हम सो पाएंगे।

आप पसीना बहाने के लिए खुद को मजबूर नहीं कर सकते। और इसी तरह
हम इच्छाशक्ति से इरेक्शन, ऑर्गेज्म या ऑर्गेज्म नहीं ला सकते।
वीर्यपात। हमें बस इसे होने देना होगा।
ऐसा होता है... बस अपने अवचेतन मन पर भरोसा करने के लिए।
मन को यह जानने के लिए कि क्या करना है और कैसे करना है।
हम जितनी अधिक मदद करने की कोशिश करेंगे, उतना ही अधिक हमें
हस्तक्षेप करना।

लाक्षणिक सुझाव और
सुगम बनाने के लिए शब्द-खेल
स्नेहन

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

ये सुझाव उन लोगों के लिए सहायक हो सकते हैं
जिन महिला रोगियों को यौन समस्याओं का सामना करना पड़ता है
उत्तेजना और, विशेष रूप से, लुब्रि बनने में-
ऐसे मरीजों को संभोग के दौरान दर्द का अनुभव होता है।
चिकनाई की कमी के कारण। अल्पविराम
संक्षिप्त विरामों का सुझाव देने के लिए इन्हें रखा गया है। [द
लेखक डॉ. के थॉम्पसन के प्रति ऋणी हैं।
कई साल पहले उनके आदर्श और निर्देश में
शब्द-खेल का प्रयोग।]

सुझाव

मुझे पता है और आपको भी पता है कि आप रहे हैं
लुब्रिकेट करने में कुछ दिक्कत आ रही है। लेकिन मैं

मुझे आश्चर्य है कि क्या आपने कभी इस बारे में सोचा है
कई अलग-अलग प्रकार के स्नेहक? आप क्या
शायद आपको यह पता न हो कि आपको पता है, कि यह बहुत ही
अपने आस-पास खुद को पाने का सामान्य अनुभव
कुछ सचमुच स्वादिष्ट भोजन, और यह देखकर कि
हमारा मुंह चिकनाई प्रदान करने में शामिल होता है, क्योंकि
यह अनैच्छिक रूप से पानी दे रहा है। यह कुछ ऐसा नहीं है जो हम करते हैं।
सोचो। जब हम सही परिस्थितियों में हों-
चाहे वह भोजन हो या कुछ और, उसका दृष्टिकोण बस इतना ही है।
ऐसा होता है। और हर कोई जानता है कि गर्म दिन में ऐसा होता है।
दिन में, हमें अनायास ही पसीना आएगा, चाहे
हम इसकी उम्मीद करते हैं या नहीं। यह ऐसी कोई बात नहीं है जो हम
इसे स्वेच्छा से नियंत्रित किया जा सकता है। यह एक सहज प्रवृत्ति है।
यह हमारी सहज प्रवृत्ति है। कुछ चीजें जैसे चिकनाई।
ये हमारी प्राकृतिक संरचना का ही हिस्सा हैं, जिस तरह से
वे बहते हैं।

और ऐसी बहुत सी चीजें हैं जो हम जानते हैं और
हम उन्हें जानते या करते हैं, यह जाने बिना कि हम उन्हें जानते या करते हैं।
उदाहरण के लिए, हममें से अधिकांश लोग जिन चीजों को जानते हैं उनमें से एक यह है कि...
मुझे यह एहसास नहीं होता कि एक बच्ची के पहले महीने के दौरान
जीवन के प्रत्येक दिन, बिना किसी सचेत विचार के,
बिना किसी यौन उत्तेजना के भी, उसकी योनि
चिकनाई लगने से कई बार गीला हो गया।
यह एक तथ्य है। यह एक प्रकार की स्वाभाविक शारीरिक लय है।
यह हर रात सभी महिलाओं में होता है।
जिंदगियां। और आपको इस बात का एहसास नहीं हुआ है कि हर रात
जब से तुम पैदा हुए हो, तब से तुम चिकनाई का इस्तेमाल करते आ रहे हो।
यह सिर्फ एक मूलभूत गुण है। हालांकि आप
आपको इसका सचेतन एहसास नहीं होता, आपका असंयम...
आपका विवेक जानता है कि पिछली रात जब आप सो रहे थे, आपका
शरीर ने अपने आप प्रतिक्रिया दी, और लगभग हर
100 मिनट तक चिकनाई लगी रही और वह गीला हो गया।
क्या आपको पता है कि यह लगभग हर घंटे होता है और
आधा? आपको इसका एहसास नहीं हुआ क्योंकि आप
मुझे इस पर ध्यान देने की जरूरत ही नहीं पड़ी, क्योंकि
यह बस हो जाता है, और आपको पता है कि कैसे करना है
जीवन भर चिकनाई बनाए रखें।

और आपके मुंह में पानी आना तो तय है।
भोजन के प्रति उचित फैशन, और
आपके शरीर को पसीना बहाना आता है। और वहाँ
पसीना आने के कई कारण होते हैं।
जब आपको गर्मी लगती है और आप अधिक गर्म होते हैं तो आपको पसीना आता है।
गर्मी लगेगी और कभी-कभी पसीना भी आएगा।
शर्मिंदगी। और आप कई तरीकों से लुब्रिकेट कर सकते हैं।
ऐसी परिस्थितियाँ, भले ही आपके पास विकल्प न हो-
इसके बारे में कुछ करने का अवसर। आपका शरीर
जब से आपने इसे किया है, यह स्वचालित रूप से ऐसा कर रहा है।
हम वास्तव में बहुत सी चीजें जानते हैं।

हमें नहीं पता कि हमें पता है। और मुझे पता है कि आपका
आपके बिना भी शरीर को इसकी जानकारी है।
जानने के लिए। और आपको इस बात का कोई अंदाजा नहीं है कि कैसे।
अपने शरीर को वह करने के लिए प्रेरित करें जो वह पहले से ही जानता है।
वह बिना किसी प्रयास के यह काम करना जानता है। और आप नहीं जानते।
जानबूझकर जानना जरूरी है। आप यही कहते आ रहे हैं।
उन बहुत सी चीजों के लिए ना कहें जिन्हें आपको जानने की जरूरत नहीं है।
और शायद अब आपके लिए ना कहना बंद करने का समय आ गया है।
ताकि आप खुद को यह बता सकें कि आप जानते हैं
ऐसी बातें जो आपको पता ही नहीं थीं कि आप जानते हैं।

और मुझे आश्चर्य है कि क्या यह आपको आश्चर्यचकित करेगा, जैसा कि आप
बस चंचल भाव से छूने और उसके साथ रहने का आनंद लें।
उस गर्म गीलेपन को महसूस करके भावुक हो गया।
क्योंकि आपको पता चलेगा कि जैसे-जैसे आपका पति...
बैंड/पार्टनर आपको कामुकता से स्पर्श करता है, और जैसे ही
आप उसके शरीर का आनंद लें, और बस इस पर ध्यान केंद्रित करें।
आनंद, जिसका आपका शरीर पूरी तरह से जवाब देगा
स्वयं। ठीक वैसे ही जैसे किसी गर्म दिन में जब आप
आपको अनायास ही पसीना आएगा, आपको इसका एहसास होगा।
पैरों के बीच की गर्माहट और नमी।
और आपको पता चल जाएगा कि यह स्नेहन क्या है
इसका मतलब है कि आपके संदर्भ में इसका क्या अर्थ है।
देखभाल करना, चंचलता और तत्परता,

यह जानते हुए कि आपको उस बात के लिए मना करने की ज़रूरत नहीं है
ज्ञान।

स्खलन के लिए सुझाव
अवरोध या कामोत्तेजना
शिथिलता

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

इस सुझाव का उद्देश्य छिद्रों को कम करना है।
रोगियों में चिंता और दबाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।
संभोग संबंधी विकार या मंदबुद्धि से पीड़ित
वीर्यपात। यह सुझाव परिवर्तन लाने का प्रयास करता है।
इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि चरम सुख कब होगा, न कि इस बात पर कि होगा या नहीं।
घटित होगा। यह सुझाव दिया जा सकता है।
सम्मोहन के दौरान रोगी को भी यह कार्य सौंपा जा रहा है।
संवेदी ध्यान केंद्रित करने जैसे पारंपरिक यौन चिकित्सा कार्य।

सुझाव

और आपको ठीक से पता भी नहीं है कि आप कब स्खलित होंगे-
उसके साथ आना। क्या आपको लगता है कि आप उसके साथ आएंगे?
उसके साथ तीन दिनों के भीतर वीर्यपात करना (आगमन करना)।
इसलिए)? मुझे नहीं लगता और मुझे नहीं लगता कि आप या (भाग-
(नेर का नाम) दोनों में से कोई भी करें। मुझे उम्मीद नहीं है कि आप ऐसा करेंगे।
अगले स्थान पर आने के बाद उसके साथ आना/आना
सत्र, और शायद आप भी नहीं जानते होंगे।
आप सभी को यह आदत काफी समय से है। मुझे लगता है कि हम
मैं इस बात से सहमत हूँ। मुझे नहीं पता कि तुम स्खलित होगे या नहीं।
दो और लोगों के तुरंत बाद संयोगवश (चरमोत्कर्ष तक पहुँचना)
सत्रों के बाद, या यदि आप तीन और सत्रों के बाद जल्द ही आएंगे
सत्रों के बारे में। मुझे सच में नहीं पता, और न ही किसी को।
आप। क्या यह शाम को पहले होगा, या शायद
सुबह के समय जब आप इतने थके हुए न हों, या होंगे
यह शाम को काफी देर बाद की बात हो सकती है जब आप बहुत थक चुके हों।
कि आप इसके बारे में नहीं सोच रहे हैं और बस
क्या इससे आपको आश्चर्य हुआ? मुझे यकीन नहीं है; आपको भी यकीन नहीं है;
आपका अवचेतन मन निश्चित नहीं है। लेकिन हम इसमें हैं।
इस बात पर सहमति है कि ऐसा होने की संभावना निश्चित रूप से नहीं है।
कुछ समय बाद, ठीक वैसे ही जैसे कुछ समय बाद होना तय है।
तो क्या यह बहुत अच्छी बात नहीं है कि आप बस थोड़ा मज़ा कर सकते हैं?
एक दूसरे के साथ, और बस कुछ आनंद का लुत्फ़ उठाएँ।
एक साथ।

इरेक्शन या
स्नेहन

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह एक अप्रत्यक्ष सुझाव है जो सभी को समाहित करता है।
मुख्य रूप से उपयोग के लिए अभिप्रेत संभावनाएं
स्तंभन दोष से पीड़ित रोगियों के लिए। सुझाव-
यह प्रक्रिया स्तंभन दोष की किसी भी समस्या को एक नए रूप में भी परिभाषित करती है।
यह संदेश और संकेत मौज-मस्ती और आनंद पर ध्यान केंद्रित करने के लिए है।
प्रदर्शन के बजाय। यह उपयोगी भी हो सकता है
जिन महिलाओं को चिकनाई संबंधी समस्याएँ हैं, उनमें और अन्य मामलों में-
इसके लिए (इरेक्शन के बजाय) देशी वाक्यांश यह है:
शामिल है।

सुझाव

मुझे आश्चर्य है कि किस प्रकार का इरेक्शन (कैसे)
शुरुआत में आपको कितनी नमी महसूस होगी?
शायद इरेक्शन (लुब्रि-) बिल्कुल भी न हो।
धनायन) बिल्कुल भी नहीं। अधिक संभावना है कि आप (ध्यान दें)
कुछ गीलापन) एक इरेक्शन होता है जो आता है और
ऐसा होता है, या शायद आप आश्चर्यचकित भी हो जाएं
ध्यान दें कि आपका लिंग पूरी तरह से सख्त हो गया है (आप कितने गीले हो गए हैं)
लेकिन अगर इरेक्शन बिल्कुल भी न हो,
कोई बात नहीं, क्योंकि यह बहुत महत्वपूर्ण है।
आपके शरीर का संदेश है कि अब समय आ गया है
आनंद का लुत्फ़ उठाना याद रखें, और
अधिक मजेदार, बाकी सब कुछ आपके भरोसे छोड़ देना।
चेतन मन।

नपुंसकता के लिए सुझाव और
अनोर्गास्मिया

लियो अलेक्जेंडर, एम.डी.

स्तंभन दोष

कुछ मरीज़ इस बारे में बहुत ज़्यादा चिंतित होते हैं
उनके साथी की खुशी, जिसे उनकी चिंता कम कर देती है
प्रदर्शन। ऐसे व्यक्तियों को प्राप्त करना होगा
अस्थायी रूप से स्वार्थी होने और अनुमति प्राप्त करने के लिए
वे अपने ही सुख में लीन हो जाते हैं।
निम्नलिखित सुझाव विशेष रूप से प्रतीत होता है-
ऐसे मरीज के लिए हस्ताक्षर किए गए। (संपादक) "सेक्स होगा
आनंद, प्रदर्शन नहीं—शुद्ध आनंद।
बिल्कुल भी प्रदर्शन का ख्याल नहीं! कृपया
उसे बेडरूम से बाहर निकालो, लेकिन बिस्तर पर आनंद लो
अपने आप को!"

प्रदर्शन का असर पढ़ाई और काम दोनों पर पड़ता है, लेकिन
और किसी चीज़ के लिए नहीं... सेक्स में आनंद सर्वोपरि है।
मैरी... यह आपके लिए आसान हो जाएगा।
हर दिन, हर सप्ताह, हर महीने, हर साल;
आप आनंददायक, स्वचालित हस्तमैथुन प्राप्त करेंगे।
टेरी...। आप सभी नकारात्मक आदेशों का खंडन करेंगे।
प्रदर्शन के बारे में विचार... बस उसका आनंद लें।
प्रदर्शन मत करो। स्पर्श करो, चुंबन करो, और अगर कुछ भी हो तो
जो होता है, होने दो।

ऑर्गेज्मिक डिसफंक्शन

एक बार फिर, निम्नलिखित सुझाव अवश्य दिया जाना चाहिए
इसका प्रयोग उस महिला के साथ बहुत ही चुनिंदा तरीके से किया जाना चाहिए जो
मुख्य रूप से आनंद देने पर ध्यान केंद्रित किया है, बल्कि
आनंद ग्रहण करना सीखने से ज्यादा उसे यह करना होगा।
सेक्स के लिए मेहनत करने के बजाय, सेक्स का आनंद लेना सीखें।
(संपादक)| "सबसे पहले, आपको खुद को खुश करना होगा।
अपने पति को किसी और तरीके से खुश करें। उसे
सबसे शानदार नाश्ता, सबसे लाजवाब-
स्वादिष्ट भोजन तैयार करना, उसके जूते चमकाना, उसके मोज़े उतारना
बाहर जाओ, जो चाहो करो। लेकिन बिस्तर पर, कृपया।
सिर्फ आप ही... सेक्स का आनंद लेना चाहिए।
बिना सोचे-समझे!

प्रेरित के लिए सुझाव
कामुक सपने

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

ये सुझाव pa- के लिए तैयार किए गए थे।
यौन इच्छा या यौन क्षमता में कमी वाले रोगियों के लिए
अरुचि। जब ऐसे मरीज बताते हैं कि वे
रात में सपने आना, और विशेष रूप से
जब उनकी मूल्य प्रणालियाँ हतोत्साहित करती हैं या प्रतिबंधित करती हैं
कामुक सामग्री को पढ़ना या देखना, ये
सुझाव उपयोगी हो सकते हैं।

सुझाव

आप पहले से ही जानते हैं कि उत्तेजना का अनुभव कैसे किया जाता है।
सपने देखना। और यह बिल्कुल स्वाभाविक है, क्योंकि...
हम जिस तरह का काम कर रहे हैं, उसे देखते हुए,
कुछ सुखद सपने। और सपने

रातें चीजों को सुलझाने का एक सही अवसर हैं।
समझ विकसित करना और पूर्वाभ्यास करना, जो हमें इसके लिए तैयार करता है
नए अनुभव। और आपका अवचेतन मन
स्वतंत्र रूप से जारी रखने की क्षमता रखता है।
अपनी यौन इच्छा को बढ़ाने पर काम करें
(साथी), रात के सपनों के माध्यम से।

मुझे नहीं पता कि तुम क्या सपना देखोगे, और
आप भी नहीं जानते। सपने अक्सर इतने रचनात्मक होते हैं।

उनकी विषयवस्तु आश्चर्यजनक है। हो सकता है कि
सपना एक रोमांटिक प्रेम दृश्य जैसा होगा,
एक उपन्यास। उदाहरण के लिए, आपको एक सपना आ सकता है।
जहां आप अपने साथी के साथ हैं, और वह भी...
आपसे बहुत कोमल बातें कह रही हूँ, और बहुत
आपको रोमांटिक अंदाज़ में रिझा रहा है। शायद यह सपना है।
इसमें आपके परिचित लोग शामिल होंगे, या शायद कुछ अन्य लोग भी।
आप जिन दिलचस्प लोगों के करीब रहे हैं
अतीत। [विराम] मुझे वास्तव में यकीन नहीं है कि आप
ऐसा महसूस करो जैसे यह तुम्हारे साथ हो रहा है, और सहज हो जाओ।
पूरी तरह से शामिल, या अगर ऐसा लगेगा कि आप
वे बेहद कामुक दृश्यों को बारीकी से देख रहे हैं।

लेकिन मुझे इतना जरूर पता है कि यह असामान्य नहीं है।
मेरे साथ काम करने वाले लोगों के लिए यह बहुत ही रोमांचक अनुभव है।
बहुत ही कामुक सपने। यह एक बहुत ही आम अनुभव है।
क्योंकि हर रात हम अनिवार्य रूप से
सपने में, कभी-कभी अनजाने में, कई
सपने। और यह एक बहुत ही स्वाभाविक प्रक्रिया है।
जिसका उपयोग हमारा अवचेतन मन चीजों को संचालित करने के लिए करता है।
इसके ज़रिए। यह हमारे पूरे जीवन भर चलता रहा है,
यह हमारे पूरे जीवन भर चलता रहता है। यह बस आपमें अंतर्निहित है और
मुझ में।

और क्योंकि आपका लक्ष्य अपनी वृद्धि करना है
पूरी संभावना है कि आपको यौन इच्छा होगी।
आज रात एक दिलचस्प अनुभव होगा, जब आप
सोना। मुझे इस बारे में पूरी तरह से यकीन नहीं है।
किसी खास रात को। मुझे लगता है कि यह आज रात ही होगा।
जब आपको पहला कामुक सपना आता है
आपको याद रहेगा, लेकिन शायद आपका असामंजस्य...
चेतन मन तब तक प्रतीक्षा करने के लिए प्रवृत्त होगा जब तक
कल रात, या फिर अगली रात भी। मैं होता
अगर आपका अवचेतन मन इंतजार कर रहा था तो मुझे थोड़ी हैरानी हुई।
आपको याद दिलाने के लिए (उदाहरण के लिए, शुक्रवार) रात तक
एक कामुक सपना, लेकिन मुझे पक्का यकीन नहीं है।
उम्मीद है कि यह आज रात या उसके आसपास ही होगा।
कल रात, आपके पास बहुत ही यौन-
एक बेहद उत्तेजक सपना, जो याद रहता है।
और शायद आपको कुछ संदेह भी हो सकते हैं
जब तक आप एक सुबह जाग न जाएं। और
सबसे पहले, मुझे नहीं पता कि आपको पूरी तरह से याद होगा या नहीं।
संबंधित सपना, या यदि आप चाहें तो बस महसूस करें
और यह भी जान लें कि कुछ तो अलग है।
हालाँकि आपको ठीक से पता नहीं है कि वह क्या है
आपको पता है।

और बेशक हम इसके लिए जिम्मेदार नहीं हैं।

सपनों में क्या घटित होता है। सबसे अद्भुत बात यह है कि...
आपका अवचेतन मन न केवल आपकी मदद करता है,
लेकिन यह आपकी रक्षा भी करता है। अतीत में कई बार,

आपके अवचेतन मन ने आपको भूलने की अनुमति दी है
जागने के बाद सपनों के कुछ हिस्से। इसलिए
हालाँकि आप इसके लिए सचेत रूप से जिम्मेदार नहीं हैं
आपके सपनों की विषयवस्तु, यदि वह सपने का हिस्सा है
इससे आपको बहुत असहजता या शर्मिंदगी महसूस होगी।
अगर आप पीछे हट गए हैं, तो आपको दोबारा ऐसा करना मुश्किल लग सकता है।
जागृति के बाद सब कुछ याद रखें।
मुझे ऐसा अनुभव कई बार हुआ है। और इससे
सब ठीक हो जाएगा, क्योंकि वे सपने पूरे हो जाएंगे।
वे यौन उत्तेजना पैदा करने का अपना उद्देश्य पहले ही पूरा कर चुके हैं।
भावनाओं और इच्छाओं के साथ-साथ हार्मोन का स्राव होना।
और वे इच्छाएँ आपके साथ आगे बढ़ेंगी
आपका दिन, जहां वे उचित रूप से प्रभावित करेंगे-
अपने विचारों और व्यवहार को प्रभावित करें। और यहां तक कि
हालाँकि आपको याद नहीं होगा ai// आपकी कामुक और
सुबह के समय, कामुक सपने, आप अभी भी
यह महसूस करना और जानना कि कुछ अलग है,
भले ही आप ठीक से बता न पाएं
यह बिल्कुल वही है जो यह है।

और आपको इस बात पर विश्वास करने की भी आवश्यकता नहीं है।
आपको कामुक सपने आएंगे।
इस बारे में सबसे दिलचस्प बात यह है कि आप
इसके होने पर विश्वास करने की भी जरूरत नहीं है।
दरअसल, आपको इस बात पर संदेह करना मजेदार भी लग सकता है।
आपको ऐसा सपना आएगा, क्योंकि अगर
आपको कोई संदेह नहीं था, आप ऐसा नहीं कर पाते।
खुश होना या आश्चर्यचकित होना। और इसलिए आप शायद
घर जाते समय भी आपको इस पर संदेह हो सकता है, और संदेह हो सकता है
जब आप सोने जा रहे हों, तब से लेकर ठीक उसी समय तक इसे करते रहें।
एक पल जब आप सुबह जागते हैं, एक वास्तविक...
और संभवतः, आपको अपना पहला अनुभव मिलेगा।
आज रात आपको जो कामुक सपना याद आए, उसे याद करें।
मुझे पक्का यकीन नहीं है। ऐसा हो सकता है
रात हो या रात, हालाँकि मैं
मुझे लगता है कि आज रात ही आपको यह मिलेगा।
बहुत ही कामुक, रोमांचक, उत्तेजक सपना जो
आपको याद है।

लेकिन आपका अवचेतन मन निर्धारित कर सकता है
चाहे आपको सपना याद हो या न हो, या केवल
इसका एक हिस्सा। लेकिन चाहे आप जानबूझकर ऐसा करें या नहीं-
सदस्य हो या न हो, यह अप्रासंगिक है, क्योंकि आपका
अवचेतन मन इसका आनंद लेगा, और अगला
सुबह तुम उन गर्मजोशी भरी इच्छाओं को अपने साथ लेकर चलोगे और
अपनी दिनचर्या में यौन रुचियों को शामिल करें, और आपको इसका एहसास होगा।
कुछ तो अलग है। और मुझे नहीं लगता
आप उन रोमांटिक, उत्तेजक पलों को जीना चाहेंगे
हर रात सपने आते हैं, लेकिन आपका अवचेतन मन
कुछ बेहद आकर्षक कार्यक्रमों की योजना बनाने में मुझे बहुत आनंद आएगा।
अक्सर बेहद लुभावने सपने आते हैं।

यौन सुझावों के साथ
शिथिलताएँ

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

परिचय

गिबन्स (1979) क्रिस्टल गेजिंग तकनीक का उपयोग करते हैं-
एक अनोखी तकनीक, जिसका इस्तेमाल एरिक्सन अक्सर करते थे,
रोगी को सफल परिणाम की कल्पना करने में सक्षम बनाना
भविष्य में किसी समस्या का समाधान।
निस्संदेह मरीजों पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है
स्मृतिलोप से ग्रस्त। एक विकल्प के रूप में
क्रिस्टल बॉल की मदद से, रोगी को कल्पना करने के लिए कहा जा सकता है-
किसी थिएटर, मूवी स्क्रीन या किसी अन्य स्थान पर स्टेज को साकार करना।
टेलीविजन स्क्रीन। यह तकनीक सबसे अधिक संभावना है
उन विकारों के साथ प्रयोज्यता होना जहां
प्रदर्शन संबंधी चिंता इसमें शामिल है, जैसे कि इरेक्शन-
टाइल शिथिलता, स्खलन अवरोध, संभोग-
मस्तिष्क संबंधी विकार, या शायद शीघ्रपतन-
विचारधारात्मक संकेत प्राप्त किए जा सकते हैं।
रोगी की प्रगति पर नज़र रखने के लिए और
दृश्यों का अनुभव। (संपादक)

क्रिस्टल गेजिंग तकनीक

अब मैं चाहूंगा कि आप स्वयं की कल्पना करें।
एक बड़े क्रिस्टल के सामने आराम से बैठे हुए
गेंद, उसकी गहराई में निहारते हुए। कल्पना करना जारी रखें-
क्रिस्टल बॉल को पहचानें और उस पर ध्यान केंद्रित करें, और
जल्द ही आपको तस्वीरें दिखाई देने लगेंगी
भीतर। आप सब कुछ बता पाएंगे।
आप देखिए, ठीक वैसे ही जैसे यह घटित होता है; और मैं सक्षम हो पाऊंगा
छवियों को प्रदर्शित होते समय निर्देशित और मार्गदर्शन करें, या
समय-समय पर नई तस्वीरें सुझाने के लिए। अब
आप क्रिस्टल बॉल की तस्वीर बहुत स्पष्ट रूप से देख सकते हैं।
अपने मन को तैयार करें, और जैसे ही आप तैयार हों, आप
वे छवियों के प्रकट होने के साथ ही उनका वर्णन करना शुरू कर सकते हैं।
[विराम]

अब, जैसे-जैसे आप क्रिस्टल को देखते रहेंगे
गेंद, आप धीरे-धीरे देख पाएंगे
उसमें आपकी एक छवि दिखाई देगी।
निकट भविष्य में, बेहद प्यार करना
ठीक है। मैं आपसे दृश्य का वर्णन करने के लिए नहीं कहूंगा;
लेकिन जैसे-जैसे आप क्रिस्टल बॉल में देखते रहते हैं,
आप देख सकते हैं कि आप और आपका साथी दोनों ही
आप पूरी तरह से संतुष्ट होंगे। और
अब, जैसे-जैसे यह सब हो रहा है, दृश्य शुरू हो रहा है

धीरे-धीरे लुप्त हो रहा है, और भविष्य बताने वाली गेंद भी धीरे-धीरे लुप्त हो रही है।
और भले ही आप इसे याद न कर पाएं
क्रिस्टल बॉल की स्मृति जब समाधि
यह समाप्त हो गया है, फिर भी आपको इस बात का एहसास रहेगा कि आप
निश्चित सफलता की ओर अटूट रूप से अग्रसर; और वह
आपके भविष्य के यौन अनुभव भी उतने ही शानदार होंगे।
सुखद, और उतना ही आनंददायक, जितना कि आपको पहले था।
मैंने पहले ही देख लिया है कि वे क्रिस्टल बॉल में होंगे।
[अनुभव के विशिष्ट विवरणों के लिए विस्मृति]
अनुभव का सुझाव इसलिए दिया जाता है ताकि तथ्यात्मक विसंगतियों को दूर किया जा सके।
दृश्य के विवरण और
जब यह वास्तविक अनुभव घटित होता है,
सकारात्मक की वैधता को नकार नहीं देगा
इस प्रक्रिया से उत्पन्न अपेक्षाएँ।]

स्तंभन दोष के लिए सुझाव
शिथिलता और समय से पहले जन्म
स्खलन

कृपया अपने दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली आगे बढ़ाएं।
[या बायां] हाथ सामने की ओर सीधा हवा में फैला हुआ।
आप। ठीक है। अब, जैसा कि मैं बोलना जारी रखता हूँ,
आप जल्द ही देखेंगे कि आपकी तर्जनी उंगली
बहुत सख्त और कठोर हो रहा है। और जैसे-जैसे यह
ऐसा करने पर, आपको यह भी पता चलेगा कि आप पूरी तरह से
उसमें सारी संवेदना खो रही है। जल्द ही आपकी तर्जनी उंगली
यह किसी छड़ की तरह ही सख्त और सुन्न होगा।
लोहा। यह उतना ही कठोर और उतना ही मजबूत होता जा रहा है।
अब तो आपकी तर्जनी उंगली लोहे की छड़ की तरह सुन्न हो गई है।
लोहे की छड़ की तरह कठोर, और ठीक वैसे ही
असंवेदनशील।

अब कृपया अपने जबड़े को कसकर भींचें, तीन
लगातार कई बार। और ऐसा करते समय, आप ध्यान देते हैं कि
आपकी उंगली में संवेदना वापस आ रही है, भले ही
यह अभी भी सख्त और कड़ा बना हुआ है। ऐसा महसूस होता है कि
अब पूरी तरह से वापस लौट रहा हूँ; और भले ही
आपकी उंगली पहले की तरह ही सख्त रहती है,
इसमें महसूस होने वाली भावना एक बार फिर पूरी तरह से सामान्य हो जाती है।

और अब, अकड़न को दूर करने के लिए
दूर, आपको बस यह तय करना है कि आप
इसके लिए तैयार रहें। और ऐसा करते समय ध्यान दें।
कि आपकी उंगली पूरी तरह लचीली हो गई है
एक बार फिर। बस इसे दो-तीन बार मोड़ें।
इस तथ्य के बारे में स्वयं को आश्वस्त कर लें, और फिर आगे बढ़ें।
और उसे नीचे रख दो।

अब से, जब भी आप तैयार हों
यौन संबंध बनाएं, आपको पता चलेगा कि
सही समय पर आपका लिंग उतना ही सख्त हो जाता है

और ठीक वैसे ही कठोर जैसे आपकी तर्जनी उंगली थी।
कुछ क्षण पहले। और यह भी उतना ही सुन्न होगा।

लोहे की छड़ की तरह सख्त और सुन्न।

आप अपने इरेक्शन को बनाए रखने में सक्षम होंगे।
और संभोग को आवश्यकतानुसार लंबे समय तक जारी रखें
अपने साथी को पूरी तरह से संतुष्ट करने के लिए। और जब आप
सामान्य महसूस करने के लिए तैयार हो जाओ, तुम
आपको बस अपने जबड़े को तीन बार जल्दी से कसकर बंद करना है।
ऐसा लगातार कई बार हुआ है। लेकिन इसके बाद भी
आपकी संवेदनशीलता वापस आ जाएगी, आप फिर भी वैसे ही रहेंगे।
जितनी देर तक आवश्यक हो, अपने इरेक्शन को बनाए रखने में सक्षम।
अपने चरम सुख को प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है।

[अतिरिक्त सत्रों की आवश्यकता हो सकती है जब तक कि
विषय ने आवश्यक नियंत्रण प्राप्त कर लिया है।
जब यह कार्य पूरा हो जाए, तो आगे की प्रक्रिया
सुझावों में समर्थकों को बनाए रखने पर जोर दिया जाना चाहिए।
लिंग में धीरे-धीरे अधिक संवेदना तब तक बढ़ती जाती है जब तक कि...
विषय ने तीन बार अपने जबड़े भींचे हैं, अल-
जिससे अधिकाधिक संयम विकसित करने की अनुमति मिलती है-
जब तक अंततः ऐसे सुझाव न हों
अब इसकी आवश्यकता नहीं है।]

असंगत या
दबी हुई यौन इच्छा

अगली कुछ रातों के दौरान, जब
आप अपने साथी के साथ बिस्तर पर सो रहे हैं, आप
आपको एक सुखद सपना आएगा
सपने में यौन उत्तेजना बहुत ज्यादा महसूस होगी।
छवियों और संवेदनाओं से निर्मित होना जो
आपको विशेष रूप से सुखद और उत्तेजक लगता है
समय आएगा, और आप उनसे इतने उत्साहित होंगे कि
सपने के पूरा होने से पहले ही आप जाग जाएंगे।
पूरी तरह से चरम सुख प्राप्त, पूर्णतः उत्तेजित और तैयार
संभोग करना।

सपने के उत्तेजक प्रभाव बने रहेंगे।
जागने के कुछ समय बाद तक। वे इसमें कुछ और चीजें जोड़ेंगे।
समृद्धि और आनंद के नए आयाम
आपका प्रेम-संबंध, और वे आपको सक्षम बनाएंगे और
अपने साथी को खुश करने के नए रास्ते खोजने में मदद करें।
हां, और संचार के नए चैनल भी।
जिससे आपका रिश्ता और गहरा होगा, इस पर विचार करें-
सक्षम रूप से।

आपको यह जानकर विशेष रूप से प्रसन्नता होगी कि
आपका चरम सुख असाधारण रूप से गहरा होगा और
संतोषजनक है, और ऐसा लगेगा कि यह काफी लंबे समय तक चलेगा।
यह सामान्य से अधिक प्रदर्शन करता है।

और आपको इसके सपने आते रहेंगे
भविष्य में उचित अंतराल पर क्रमबद्ध करें।

जो आपके ज्ञान को और समृद्ध और गहरा बनाता रहेगा।
ठीक इसी तरह रिश्ते को निभाना चाहिए।

अपरिपक्वता के लिए सुझाव
स्खलन

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

परिचय, संकेत और
मतभेद

शीघ्रपतन सबसे आसानी से
पुरुषों में यौन दुष्क्रिया का सफलतापूर्वक इलाज किया गया।
दरें आम तौर पर 90-95% की सीमा में होती हैं।
(स्टुअर्ट और हैमंड, 1980) पारंपरिक का उपयोग करते हुए,
व्यवहारिक यौन चिकित्सा तकनीकें।
निचोड़ने और रोकने-शुरू करने की उच्च प्रभावशीलता
तकनीकों की बात करें तो, सम्मोहन निश्चित रूप से पहली तकनीक नहीं है।
शीघ्रपतन के लिए पसंदीदा उपचार
समस्याएं। जब अधिक मान्य विधियां उपलब्ध हों
हालांकि, विफल होने पर, या जब रोगी ऐसा नहीं करता है
व्यवहार संबंधी कार्य करने के लिए एक सहयोगी साथी का होना आवश्यक है।
यदि आपको असाइनमेंट पूरे करने हैं, तो सम्मोहन अत्यंत सहायक होता है।
पूर्ण। सुझावात्मक सम्मोहन के अलावा, अनकवर-
आइडियोमोटर सिग्नलिंग जैसी इंजीनियरिंग विधियाँ
अंतर्निहित कार्यों का पता लगाने के लिए उपयोग किया जा सकता है या
प्रतिरोध। भौतिक रूपक, जैसे कि सृजन-
दस्ताने से बेहोशी देना और फिर सुझाव देना
लिंग में संवेदनाओं का समान नियंत्रण, हो सकता है
इसी प्रकार प्रभावी भी हो। बल्कि विस्तृत और
नीचे दी गई जटिल प्रक्रिया का सफलतापूर्वक उपयोग किया गया।
एरिकसन द्वारा सम्मोहन के एक सांकेतिक प्रारूप में
एक बाध्यकारी, एकल रोगी के साथ, जिसे समय से पहले ही यह समस्या हो गई है।
वास्तविक स्खलन। यह विधि मुख्य रूप से प्रतीत होती है
अधिक मितव्ययी प्रक्रियाओं का संकेत दिया गया है
संतोषजनक परिणाम देने में विफल रहे हैं
गहरे समाधि और अनुभव करने में सक्षम रोगी-
स्मृतिलोप का निवारण। (संपादक)

चिकित्सीय प्रक्रिया

चिकित्सा की शुरुआत हल्की बेहोशी की अवस्था में ले जाकर की गई।
रोगी में और उस पर प्रभाव डालते हुए, सबसे
थकाऊ ढंग से, कि "हल्का समाधि" सबसे अधिक था
महत्वपूर्ण उपाय। इसका उद्देश्य, उसे बताया गया था।

बार-बार, यह सुनिश्चित करना था कि उसके पास दोनों हों।
सचेत और अचेतन समझ
यह तथ्य कि एक गहरी सम्मोहन अवस्था स्थिर हो जाएगी
चाहे वह कर सके या न कर सके, एक बार और हमेशा के लिए।
कभी भी यौन संबंधों में सफल नहीं हो पाते। दो घंटे
इन सामान्य विचारों के दोहराव के परिणामस्वरूप यह हुआ कि

गहरी समाधि में, लेकिन उसे कुछ देने का कोई प्रयास नहीं किया गया।
इस तथ्य की जागरूकता। एक विस्मृति, स्वतःस्फूर्त-
नेओस या अप्रत्यक्ष रूप से सुझाया गया, वांछित था
चिकित्सीय उद्देश्यों के लिए।

फिर, सम्मोहन के बाद के सुझाव के रूप में, वह था
उसे बताया गया कि उसे कलाई में चोट लगवानी ही होगी, बिलकुल लगवानी ही होगी।
घड़ी। यदि संभव हो तो, यह कलाई घड़ी होनी चाहिए।
इसमें प्रकाशित डायल और प्रकाशित सुइयां हैं।
यह तथ्य अत्यंत महत्वपूर्ण था कि
घड़ी में सेकंड की सुई होनी चाहिए।
दूसरी ओर, इस पर बार-बार जोर दिया गया, होगा
बिल्कुल जरूरी।

दूसरा पोस्टहिप्नोटिक सुझाव था
यह देखते हुए कि उसे ऐसा करना ही चाहिए, वह ऐसा कर सकता था और वह ऐसा करेगा।
इसके बाद से वह अपने बिस्तर पर रात की बत्ती जलाकर सोए।
वह इस तरह से बैठा था कि वह समय को बिल्कुल सटीक सेकंड तक बता सके।
रात के किसी भी समय, क्योंकि उसे ऐसा करना ही होगा।
बिलकुल जरूरी है, और वह अपनी घड़ी पहनेगा।
जब भी वह बिस्तर पर हो।

इन डी के संबंध में गंभीर प्रतिज्ञाएँ-
मरीज से बिना किसी शिकायत के आदेश प्राप्त कर लिए गए।
लेखक के विचारों पर सवाल उठाने के उनके प्रयास
उनकी विभिन्न जिद के कारण।

तब उन्हें समझाया गया कि वह
लड़कियों को समय बिताने के लिए आमंत्रित करने का उसका "बेकार का काम" जारी रखना।
उसके साथ "रात" बिताने के लिए। इस पर वह भी सहमत हो गया।
जिस पर इस बात पर जोर दिया गया कि केवल इसी स्थिति में
एक तरीका यह पता लगाना हो सकता है कि वह वास्तव में क्या कहना चाहता है।
मैं सचमुच सीखना चाहता हूँ।

अगला पोस्टहिप्नोटिक सुझाव प्री- था।
अत्यंत सावधानीपूर्वक, कोमल लेकिन प्रभावशाली ढंग से भेजा गया।
आवाज का लहजा, आदेशात्मक, बिना प्रतीत हुए
आदेश, रोगी का पूरा ध्यान और उसका
इसके प्रति पूर्ण आज्ञाकारिता की इच्छा। यह सुझाव-
यह सुझाव कथित तौर पर ठोस आधार पर आधारित चिकित्सा थी।
संभावित विकास की तार्किक व्याख्या,
जैविक शारीरिक आधार पर, उसके "कुल"
समस्या।" यह तथ्य था कि उसका अपरिपक्व होना
शरीर में होने वाले परिवर्तनों के कारण वीर्यपात होता है।
उम्र बढ़ने की प्रक्रियाएँ, बिल्कुल विपरीत होंगी।
बदल गया। इसका स्पष्टीकरण निम्नलिखित था।
सम्मोहनोत्तर सुझाव:

क्या आप जानते हैं, क्या आप इसे समझ सकते हैं, क्या आप
वास्तव में समझें कि चिकित्सकीय रूप से सभी चीजें,
सब कुछ, यहां तक कि सबसे खराब लक्षण और स्थितियां भी-
इन सब का अंत अवश्य होना चाहिए। लेकिन नहीं, बल्कि
मैं इस बात पर जोर देना चाहूँगा कि ऐसा बिल्कुल नहीं है, उस तरह से नहीं जैसे कोई आम आदमी करता है।
समझोगे? क्या तुम्हें एहसास है, क्या तुम समझते हो-
क्या आपको किसी भी तरह से इस बात की जानकारी है कि आपका प्रेमा-

वास्तविक स्खलन असफल ही होगा, चाहे कुछ भी हो जाए।
आपका इरेक्शन कितनी देर तक रहता है, चाहे वह कितना भी लंबा हो और
यदि आप सक्रिय रूप से संभोग में संलग्न होते हैं, तो आप गर्भधारण करने में असफल रहेंगे।
10 मिनट तक वीर्यपात, 10 लंबे मिनट तक, 15 लंबे मिनट तक वीर्यपात,
20 मिनट के लिए, 25 मिनट के लिए? या इससे भी ज़्यादा? क्या आपको एहसास है?
तुम कितनी बेताबी से प्रयास करोगे, कितनी
आप मिनट की सुई को बड़ी उत्सुकता से देखेंगे और
आपकी घड़ी की सेकंड वाली सुई, सोच रही है, बस
सोच रहे हैं कि क्या आप असफल होंगे, असफल होंगे, असफल होंगे
25 मिनट पर, 254 पर, 26 पर, 26% पर स्खलन
मिनट? या यह 274 पर होगा, 27% मिनट पर—पर
272, 27/2 मिनट पर? [यह आखिरी बात अभिव्यंजक स्वर में कही गई-
गहरी राहत का प्रतीक।]

और अगली सुबह भी आपको यकीन नहीं होगा।
मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा कि आप असफल नहीं होंगे।
वीर्यपात, और इसलिए आपको फिर से पता लगाना होगा।
फिर से पता लगाने के लिए, कि क्या आप वास्तव में ऐसा कर सकते हैं
वीर्यपात, लेकिन ऐसा नहीं होगा, ऐसा हो ही नहीं सकता, 27% पर।
न तो 28 मिनट पर, न ही 29 मिनट पर। बस
आपके मन में यह हताश उम्मीद होगी कि शायद,
शायद, शायद 33 मिनट पर, या 34 पर, या 35 पर।
कुछ मिनटों में वीर्यपात हो जाएगा। और उस समय,
हर समय, आप कलाई घड़ी को बेसब्री से देखते रहेंगे-
सावधान रहो और इतनी मेहनत करो कि कहीं तुम असफल न हो जाओ, दोबारा असफल न हो जाओ।
27 मिनट पर, फिर 33, 34, 35 मिनट पर वीर्यपात करें।
ऐसा प्रतीत होता है कि यह कभी नहीं आएगा, बिल्कुल कभी नहीं।
वीर्यपात।

और अब, मैं चाहता हूँ कि आप यह करें। एक ढूंढें
जिन लड़कियों से आप परिचित हैं, उनमें से एक को अपने पास ले जाएं। उसे अपने घर तक ले जाएं।
अपार्टमेंट। जब आप 8वीं गली के कोने पर पहुँचें,
यहां तक कि जब आप दाईं ओर मुड़ते हैं [यह सब इसके साथ कहा गया था]
अत्यधिक तीव्रता से] अपने आप को बनाए रखने के लिए बहुत कड़ी कोशिश करो
बातचीत पर ध्यान दें, लेकिन ध्यान दें कि आप ऐसा नहीं कर सकते।
फुटपाथ में पड़ी दरारों को एक-एक करके गिनने में मदद करें
जब तक आप आंगन में मुड़कर उस पर कदम नहीं रख देते।
बोर्डवॉक। आपको पूरी लगन से कोशिश करनी है।
बातचीत पर ध्यान केंद्रित रखना बहुत मुश्किल है।
लेकिन दरारों को गिनते रहो,
तख्तों के बीच की दरारें, आपके नीचे की दरारें [
सरल भाषा में अक्सर अवसर मिलते हैं।
दोहरे अर्थों के लिए], उन सभी दरारों के साथ-साथ
अपने अपार्टमेंट तक जाने का रास्ता तब तक जब तक ऐसा न लगे कि आप
कभी भी, कभी भी, कभी भी वहाँ मत पहुँचो, और यह कितना गहरा है!
अंदर प्रवेश करना, सहज महसूस करना और वहां होना कितना सुकून भरा होगा!
आराम से, लड़की पर अपना ध्यान दें, और फिर, और
फिर, सोने के लिए, लेकिन हमेशा की तरह नहीं—बल्कि जवाब,
वास्तविक, वास्तविक, वास्तविक उत्तर, और जिस क्षण से आप
प्रवेश करो [विराम] अपार्टमेंट में [विराम] तुम्हारा मन करेगा
अपनी कलाई घड़ी पर रहो, वह घड़ी जो समय बीतने के साथ-साथ चलती रहती है
अंत में, हम आपको इसका उत्तर दे सकते हैं।

अब जल्दी करो, मैंने जो कुछ भी कहा है उसे याद रखो।
अचेतन मन—बंद पड़ा हुआ, एक शब्द भी नहीं, एक भी नहीं
शब्द, अर्थ भुलाया नहीं जाना चाहिए—वहीं संरक्षित रहना चाहिए।
उपयोग किया गया, पूरी तरह से आज्ञा का पालन किया गया। आप भूल भी सकते हैं।
मेरी बात पूरी तरह मानो—फिर तुम याद रख सकते हो।

मुझे वापस आकर बताओ कि घड़ी
यह सही था जब इसने 27% मिनट पढ़ा और जब इसने पढ़ा
33, 34 और 35.

अब पूरी तरह से आराम और तरोताजा होकर जागें।
आपके अवचेतन मन में समझ...
कार्य की पूर्णता।

अंतरव्यक्तिगत संबंधों के लिए सम्मोहन संबंधी सुझाव

सम्मोहक अहंकार-दृढ़
पुनः प्रशिक्षण

डेविड वैक्समैन, एल.आर.सी.पी., एम.आर.सी.एस.
लंदन, इंग्लैंड

परिचय एवं संकेत

अहंकार को मजबूत करने वाली तकनीकें इस प्रकार से बनाई गई हैं कि
आत्मसम्मान और आत्मछवि को बढ़ाना। हालाँकि,

ऐसे भी समय होते हैं जब यह अत्यंत महत्वपूर्ण होता है
पारस्परिक कौशल में कमी को दूर करें
मॉडलिंग और पूर्वाभ्यास या गुप्त, मानसिक
पूर्वाभ्यास (बंडुरा, 1969)। वैक्समैन (1989)
अहं-दृढ़ता प्रशिक्षण मॉडलिंग प्रदान करता है
और मानसिक पूर्वाभ्यास भावनाओं को बढ़ावा देने के लिए
विशिष्ट संदर्भों में आत्म-प्रभावकारिता और मुखरता
यह विधि विशेष रूप से उपयुक्त प्रतीत होती है।
उन रोगियों के लिए जिनमें आत्मविश्वास की कमी है और जो
निष्क्रिय, गैर-दृढ़ और विशेष रूप से भयभीत
पारस्परिक परिस्थितियाँ। (संपादक)

एक विशिष्ट अहंकार-प्रबल दिनचर्या

रोगी को सम्मोहन की अवस्था में ले जाया जाता है और वह बेहोश हो जाता है।
राज्य और गहरा हो गया है।
आगे इस प्रकार बढ़ें:

आप पूरी तरह शांत और गहन विश्राम की स्थिति में हैं।
राज्य। मैं चाहता हूं कि आप खुद को काम पर देखें और
अपनी साप्ताहिक विभागीय बैठक में भाग लें।
मैनेजर के ऑफिस में बैठे हैं। बाकी लोग हैं
कमरे में काफी अनौपचारिक ढंग से बैठे हुए। देखें कि
स्थिति की पुष्टि करें और सुनिश्चित करें कि आप वहां मौजूद हैं।
सामान्य संकेत।

मरीज अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली उठाता है। अब
मरीज से पूछें कि वह कहां बैठा है।

मरीज: "दरवाजे के पास वाली कुर्सी पर।"

चिकित्सक: "क्या यहाँ कोई खाली सीट है?"

मरीज: "हां, डेस्क के पास वाली कुर्सी।"

चिकित्सक: "आप पूरी तरह से शांत महसूस कर रहे हैं और
आराम करो। जाओ और कुर्सी पर बैठो... मुझे बताओ।
जब आप आरामकुर्सी पर बैठे हों और महसूस कर रहे हों
पूरी तरह से शांत और तनावमुक्त।

कुछ क्षणों बाद रोगी प्रतिक्रिया देगा।
आइडियोमोटर सिग्नल।

चिकित्सक: “आप पूरी तरह शांत रहेंगे और
आराम से... और अब मैनेजर खोल रहा है
बैठक... ।"

प्रबंधक के रूप में चिकित्सक (अत्यंत दृढ़ निश्चय के साथ):
“सुप्रभात सज्जन। हम जल्द ही...”
सबसे पहले विभाग की रिपोर्ट।

चिकित्सक: "वह आपकी ओर देख रहा है।"

प्रबंधक के रूप में चिकित्सक: "आपके पास क्या है?"
हमें बताओ?"

चिकित्सक: "आप पूरी तरह से शांत महसूस कर रहे हैं और
शांत और आत्मविश्वास से भरपूर। पूरी तरह से
अपने आप में सहज और आरामदायक महसूस करें। खुलकर बोलें।
अब। उसे जवाब दो...

मरीज: “जी महोदय, मुझे लगता है...”

चिकित्सक: “सर, इसे भूल जाइए– बोलिए– आप
सोचो मत–मतलब खुलकर बोलो!

मरीज: “हमें दो समस्याएं हैं, मुझे खेद है कि...”
कहना।"

चिकित्सक: "माफी मांगने की बात भूल जाओ, तुम
माफी मांगने का कोई कारण नहीं है! यह आपका प्रस्थान है-
आप इसके प्रभारी हैं और आप ही इसके लिए जिम्मेदार हैं।
अपनी जिम्मेदारी खुद संभालो!

मरीज: "हमें कुछ समस्याएं हैं..."
कर्मचारी। हमारी दो टाइपिस्ट बीमार हैं और एक अनुपस्थित है।
छुट्टी पर।

चिकित्सक: “माफी मांगना बंद करो–यह तुम्हारी गलती नहीं है।”
गलती है। आवाज़ उठाओ।

मरीज: “कर्मचारी कहते हैं कि सभी प्रतिस्थापन
वे कहीं और से जुड़े हुए हैं।"

थेरेपिस्ट मैनेजर के रूप में (और भी अधिक आक्रामक-)
(1y): "तो फिर आप इसके बारे में क्या करने वाले हैं?"

चिकित्सक: "अपनी बात कहो और खुलकर बोलो (निरंतर रहो)
(काफी शांत और तनावमुक्त) —यह आपका विभाग है।
आप विभाग के प्रभारी हैं,
अब बोलिए!

मरीज: "मैं उनसे बात करके उन्हें बता दूंगा कि
हमें तत्काल प्रतिस्थापन की आवश्यकता है।

इसी तरह प्रबंधक की भूमिका निभाते हुए आगे बढ़ते रहें।
बहुत आक्रामक तरीके से बोलना और दिखाना
धैर्यवान व्यक्ति जो दृढ़तापूर्वक लेकिन विनम्रता से जवाब दे सके
और पूरी प्रक्रिया के दौरान शांत और संयमित रहना।
साक्षात्कार।

कई प्रकार की स्थितियों से निपटा जा सकता है।
इस प्रकार विभिन्न पहलुओं पर काम करना
रोगी के जीवन की घटनाओं के बारे में।

यह समझना आवश्यक है कि मुखर पुनर्प्रशिक्षण-
इसमें न केवल भावनाओं से निपटना शामिल है
किसी के दबाव से उत्पन्न चिंता
वह व्यक्ति या वे व्यक्ति जिनसे रोगी को
सत्तावादी दृष्टिकोण से इसे खतरा मानें।
इसमें कई लोगों को होने वाली कठिनाइयाँ भी शामिल हो सकती हैं।
लोग अपने साथियों के साथ या उपलब्धि में जो अनुभव करते हैं-
दोस्ती, स्नेह और प्यार। वह व्यक्ति
वे खुद को इतना सामाजिक रूप से बेमेल महसूस कर सकते हैं कि जीवन भी उनके लिए उतना ही कष्टदायी हो सकता है।
स्वयं को अस्वीकार्य बना सकता है। वह व्यक्ति
हिंसक व्यवहार करना और यहां तक कि असामाजिक व्यवहार में लिप्त होना।
आईओआर.

फल और सब्जियां: एक सरल
समझ के लिए रूपक
लोग बेहतर

जेराल्ड जे. मोज़्डज़िएर्ज़, पीएच.डी.

हाइन्स, इलिनोइस

यह उन लोगों के लिए एक सरल रूपक है जो
वे हतोत्साहित हो सकते हैं क्योंकि वे
किसी खास व्यक्ति से निराश।
निराशा का अनुभव हो सकता है-
अतिरंजित अपेक्षाओं के परिणामस्वरूप
या फिर सिर्फ जानकारी न होने के परिणामस्वरूप

यह स्पष्ट है कि लोगों की अपनी-अपनी विशिष्टताएँ होती हैं।

समकालिकताएँ और सीमाएँ। चिकित्सक कर सकता है
इसे सीधे-सीधे "फल और सब्जी सिद्धांत" कह सकते हैं।
लोगों की।"

एक बार जब कोई ग्राहक निराशा व्यक्त कर देता है
किसी व्यक्ति में और समझने में कठिनाई
दूसरे व्यक्ति का व्यवहार, भावनाएँ या दृष्टिकोण
चिकित्सक उस व्यक्ति को यह बता सकता है कि
जिस व्यक्ति की बात हो रही है वह बिल्कुल तिनके के समान है।
बेरी (या कोई अन्य फल, सब्जी, या अन्य)
जीवित पौधा)। इस प्रकार, चाहे हम कुछ भी करें
मैं चाहता हूँ कि वह व्यक्ति दिखने में, स्वाद में, स्वभाव में ऐसा हो।
या फिर ऐसा व्यवहार करें जैसे वह व्यक्ति स्ट्रॉबेरी है और करेगा
हमेशा स्ट्रॉबेरी बने रहो। हाँ, हम शायद यही चाहते हैं।
वह व्यक्ति आड़ू के संयोजन जैसा अधिक दिखता है,
बेर, रसभरी और कई अन्य अच्छी चीजें,
लेकिन, असल में, कुछ लोग स्ट्रॉबेरी की तरह होते हैं।
और हमें उन्हें उसी रूप में स्वीकार करना सीखना होगा।
जब हम उन्हें इस रूप में स्वीकार करते हैं, तो हम बन जाते हैं
स्ट्रॉबेरी जैसी दिखने वाली चीज से कम निराश,
स्वाद और व्यवहार दोनों ही स्ट्रॉबेरी की तरह हैं। लेकिन फिर
कुछ और ही हो जाता है!

इस समय हम थोड़े और
दूसरे व्यक्ति के सार का आनंद लेने में सक्षम होना
स्ट्रॉबेरी का स्वाद और वो सारी चीज़ें जो स्ट्रॉबेरी से जुड़ी होती हैं-
बेरीज हो सकती हैं! स्ट्रॉबेरी पाई, स्ट्रॉबेरी
शॉर्टकेक, स्ट्रॉबेरी आइसक्रीम, स्ट्रॉबेरी
फल या सब्जी का वर्णन करते समय, सोडा आदि का प्रयोग किया जाता है।
चिकित्सक का दृष्टिकोण सरल या विस्तृत हो सकता है।
और ग्राहक की अपेक्षा के अनुसार सुरुचिपूर्ण।
परिस्थिति।

इस सरल रूपक का उद्देश्य यह सुझाव देना है
कि दूसरे लोग वांछनीय और
साथ ही साथ अवांछित फल और सब्जियां भी।
कभी-कभी, ग्राहक स्वयं ही यह बात बता देता है कि
जिस व्यक्ति से उसे परेशानी हो रही है, वह है...
बिल्कुल मूली की जड़ की तरह। ज्यादा कुछ नहीं।
इसके बारे में क्या कह सकते हैं? फिर भी,
परेशानी पैदा करने वाले व्यक्ति को उसी रूप में स्वीकार किया जाना चाहिए।
वह एक मूली की जड़ है।

यह उपमा ग्राहकों को समझने में मदद करने के लिए बनाई गई है।
दूसरों को परिप्रेक्ष्य में लाना।
रूपक को धीरे से इस प्रकार भी बदला जा सकता है कि
ग्राहक को यह जानने की उत्सुकता होने लगती है कि किस प्रकार का फल या
चाहे वह सब्जी हो या सब्जी, चाहे वह रहा हो या नहीं।
खुद को वैसे ही स्वीकार करना जैसा वह है, इत्यादि। अंत में,
इस रूपक में स्पष्ट रूप से एक आयाम शामिल है
हास्य जो दूसरों को चीजों को एक नए नजरिए से देखने में मदद करता है
टिमटिमाना।

बढ़ाने के सुझाव
पारस्परिक प्रभावशीलता

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

संकेत

डॉ. गिबन्स ने इन सुझावों को तैयार किया।
सामाजिक कौशल में सुधार करना, मुखरता बढ़ाना-
और पारस्परिक संबंधों में सुधार करना-
जहाज। वे विशेष रूप से अहंकार के लिए उपयुक्त प्रतीत होते हैं।
ऐसे मरीज़ जो अत्यधिक बात करते हैं
स्वयं। (संपादक)

सुझाव

यह अनुभव आपको बहुत कुछ प्रदान करेगा।
अपने आप पर अधिक आत्मविश्वास रखें, जो कि
यह उस अधिक सहजता और कुशलता में परिलक्षित होता है जिसके साथ
आप दूसरों के साथ व्यवहार करने में सक्षम होंगे। आप सक्षम होंगे।
आप अपने बारे में बहुत कम जागरूक हैं, और एक बहुत बड़ा
अपने आस-पास के लोगों पर अधिक ध्यान दें।
दूसरों की बातों में कहीं अधिक रुचि होगी
लोगों को कहना पड़ता है, और हारने की संभावना कहीं अधिक होती है।
बातचीत के विषय में खुद को शामिल करें।

जैसे-जैसे आपको इसका आनंद बढ़ता जाएगा-
दूसरों से बात करने से आपको पता चलेगा कि क्या जानकारी दूसरों से बातचीत करने से मिलती है।
अपने आप को लगातार गुणों के प्रति सतर्क रखें,
श्रद्धांजलि और उपलब्धियां जो उचित रूप से
प्रशंसा के योग्य, और आप सक्षम होंगे और
इसे निःसंकोच प्रदान करने को तैयार। साथ ही
समय के साथ, आप काफी हद तक अभ्यास कर पाएंगे
अपने गुस्से या अधीरता पर संयम बरतें।
दूसरों की कमियों पर विजय प्राप्त करें।
और अगर आपको ऐसा लगे कि कोई दूसरा
वह व्यक्ति आपका अनुचित रूप से फायदा उठा रहा है।
किसी न किसी तरह आप अपनी बात को सही ढंग से व्यक्त कर पाएंगे।
आपत्तियों को विनम्रतापूर्वक और चतुराई से, एक ऐसे तरीके से व्यक्त करें
जिससे आप अपने हक के लिए आवाज उठा सकेंगे
अनावश्यक रूप से भावुक हुए बिना अधिकारों का हनन करना, और
दूसरे पक्ष द्वारा अनावश्यक रूप से हस्तक्षेप किए बिना
आक्रमण। जैसे-जैसे आपका आत्मविश्वास और कौशल बेहतर होता जाएगा,
आप इसके प्रति कहीं अधिक संवेदनशील हो जाएंगे।
अपने आस-पास के लोगों और अपनी भावनात्मक जरूरतों की
ज्ञान के नए स्रोत खोजने में सक्षम होंगे और
जिसे समझने से आपको मिलने में मदद मिलेगी
उन जरूरतों को। ऐसे कई लोग होंगे जो
वे आपको एक मित्र के रूप में देख सकेंगे

जिनसे वे सांत्वना और आश्वासन प्राप्त कर सकें-
सलाह के लिए, और ऐसे कई लोग होंगे।
जिसे आप एक मित्र के रूप में देख सकेंगे
बदले में। परिणामस्वरूप आपका अपना जीवन भी प्रभावित होगा।
इसका कहीं अधिक अर्थ है, और आप होंगे

आप अपने आस-पास के लोगों के जीवन को समृद्ध बनाने में सक्षम हैं।
काफी हद तक।

कठिनाइयों के लिए सुझाव
पारस्परिक परिस्थितियाँ

केर्मिट ई. पार्कर, जूनियर, पीएच.डी.

अल्बुकर्क, न्यू मेक्सिको

[सम्मोहन प्रेरण और गहनता के बाद-]
आप अपने पिछले अनुभव से जानते हैं कि जैसे-जैसे
आप इस स्तर का आराम और सुकून प्राप्त करते हैं-
इससे आप शारीरिक रूप से अधिक सहज हो सकते हैं।
आप सहज महसूस करते हैं, और मानसिक रूप से भी सक्षम हो जाते हैं।
अधिक आरामदायक भी। और इस प्रक्रिया में,
आपका अवचेतन मन आपको अवसर प्रदान करता है-
विकास करने और नए दृष्टिकोण विकसित करने का अवसर
और नई भावनाएँ, और महसूस करने के नए तरीके
अपने बारे में और अपनी परिस्थितियों के बारे में।

इस अवस्था में आप अधिक ग्रहणशील बन सकते हैं।
अधिक रचनात्मक, अपनी क्षमताओं के प्रति अधिक जागरूक
आपके भीतर यह सम्मोहक अवस्था मौजूद है।
यह आपको अपने आप पर आत्मविश्वास हासिल करने और खुद को सक्षम बनाने की अनुमति देता है।
अपने उस आत्मविश्वास से भरे हिस्से से जुड़े रहें
और आरामदायक है, और जानता है कि आप क्या चाहते हैं।
महसूस करो और व्यवहार करो। अपने भीतर, उस शांत भाव को महसूस करो।
आपका वह हिस्सा जिसे हम कभी-कभी असंबद्ध कहते हैं-
सचेत, या वह शांत, धीमी आवाज, या वह अंतर्ज्ञान-
अपने भीतर उस अवस्था को जगाएं, जो जानती है कि आप एक हैं।
एक बहिर्मुखी, मिलनसार और दोस्ताना व्यक्ति।
विशेषताएं वे क्षमताएं हैं जो आपमें होती हैं, और
आपकी अंतरात्मा आपको बता सकती है कि आप स्वतंत्र रूप से ऐसा कर सकते हैं।
अपने आप को उन विशेषताओं को व्यक्त करने की अनुमति दें
जब उचित हो, जब इसकी आवश्यकता हो।

सुनने की क्षमता विकसित करना

और शांत आत्मविश्वास बनाए रखने से आपको यह पता चलता है
आवश्यक बातों का ध्यान रखते हुए अपने भीतर शांति बनाए रखें।
आपके शरीर विज्ञान की सक्रियता की मात्रा और
आपका मन मिलनसार और गर्मजोशी वाला हो, और
मिलनसार और बातूनी, बिना अत्यधिक सक्रियता के।

बिना अत्यधिक ऊर्जा के, बिना घबराहट के।
बातचीत या हंसी। और ऐसा इसलिए है क्योंकि आप
इस बात से अवगत कि दूसरों को भी अपनी बात साझा करने का अवसर चाहिए
वे आपके साथ अपने बारे में और आपकी क्षमता के बारे में बात करेंगे।
उनकी बात सुनें, और उन्हें वह अवसर देने की आपकी क्षमता...
यह अवसर आपके लिए एक सुखद भावना पैदा करता है।
स्वयं...संभवतः जिज्ञासा की भावना

जो आपको उनकी बातें सुनने की सुविधा देता है।
बिना किसी रुकावट के बात करते रहना, क्योंकि क्या
वे कह रहे हैं कि यह दिलचस्प या महत्वपूर्ण है
उन्हें।

प्रतीकात्मक बिम्बपत्र पत्र
लेखन तकनीक

मार्क एस. कैरिच, पीएच.डी.

सेंट्रैलिया, [इलिनोइस]

संकेत और
मतभेद

यह संज्ञानात्मक व्यवहार उन्मुख परिकल्पना है।
नोटिस तकनीक जिसमें ग्राहक एक पत्र लिखता है
काल्पनिक पत्र। ग्राहक को निर्देश दिया जाता है, जबकि
सम्मोहन की अवस्था में, पत्र लिखने की कल्पना करना
किसी विशिष्ट विषय से संबंधित। भावनाओं को व्यक्त करना।
पत्र लिखकर संवाद स्थापित करना एक शक्तिशाली तकनीक है।
यह एक ऐसी अनूठी तकनीक है जो न केवल प्रदर्शित की गई है
भावनात्मक राहत प्रदान करना, लेकिन इसके परिणामस्वरूप भी
प्रतिरक्षा प्रणाली की बेहतर कार्यप्रणाली पर
व्यक्तियों के अल्पकालिक और दीर्घकालिक दोनों अनुवर्ती अध्ययनों में...
वे व्यक्ति जो अपनी भावनाओं के बारे में लिख रहे हैं
उनके जीवन में आघात (पेनेबेकर और बील,
1986; पेनेबेकर, कीकोल्ट-ग्लेज़र, और ग्लेज़र,
1988; Pennebaker & O'Heeron, 1984). Carich
काम करने में यह तकनीक उपयोगी पाई जाती है
असंतोष और क्रोध के माध्यम से, सुविधा प्रदान करना-
स्वयं को या दूसरों को देने की भावना, अपराधबोध को कम करना,
किसी बात को जाने देना और उसे समाप्त करने का भाव लाना
बीते रिश्तों को स्वीकार करने की भावना को बढ़ावा देना
किसी परिस्थिति में, और मान्यताओं या धारणाओं में परिवर्तन लाना
किसी समस्या के बारे में। अगर इसे इसके माध्यम से किया जाना है
अनियंत्रित वातावरण में स्व-सम्मोहन, यह
यह विधि अनुपयुक्त प्रतीत होती है या होनी चाहिए
आत्महत्या की प्रवृत्ति वाले और गंभीर रूप से मानसिक रूप से विक्षिप्त व्यक्तियों के साथ सावधानीपूर्वक प्रयोग करें।
या अस्थिर रोगी। (संपादक)

तकनीक

हालाँकि इस विधि का उपयोग किया जा सकता है
गैर-सम्मोहन चिकित्सा [जैसा कि पेनेबेकर ने किया है], यह
इसका प्रयोग सम्मोहन क्रिया के बाद भी किया जा सकता है।
और गहराता जा रहा है। सम्मोहित व्यक्ति सम्मोहन की अवस्था में है-
आपको किसी विशिष्ट व्यक्ति को पत्र लिखने की कल्पना करने के लिए कहा गया।
किसी व्यक्ति या किसी विशिष्ट विषय के बारे में। स्वाभाविक रूप से,

पत्र की विषयवस्तु और विषयवस्तु इस बात पर निर्भर करती है कि...
समस्या की प्रकृति। उदाहरण के लिए, शोकग्रस्त व्यक्ति
वह रोगी जो क्रोधित है और ईश्वर को दोष दे रहा है
किसी प्रियजन की मृत्यु के कारण वर्षों तक शोक का माहौल बना रह सकता है।
उसे अपनी भावनाओं के बारे में पत्र लिखने के लिए कहा गया।
लक्ष्य क्रोध को व्यक्त करना और शांत करना हो सकता है।
स्थिति को स्वीकार कर लेना।
ग्राहक मौखिक रूप से पत्र लिखने की कल्पना कर सकता है-
जो मानसिक रूप से लिखा जा रहा है, उसे साकार रूप देना।
लिखा गया। एक गहरे समाधि विषय वास्तव में
इस तकनीक के माध्यम से समाधि की अवस्था में पत्र लिखें
स्वचालित लेखन का। ग्राहक के सामने-
पत्र लिखने के कार्य पर हस्ताक्षर किए,
चिकित्सक भावनात्मक रूप से संबंधित विचारों को "विकसित" कर सकता है।
प्रियजन को जाने देना, इस हानि को स्वीकार करना,
अपने बोझ से मुक्ति पाना, उसे छोड़ देना
क्रोध और अतीत, और ईश्वर को क्षमा करना और
मृत व्यक्ति।

जब ग्राहक "पत्र" को मौखिक रूप से बोलता है, तब
चिकित्सक प्रोत्साहन देने के लिए सुझाव दे सकता है।
भावनात्मक राहत और पुरानी सोच से मुक्ति।
भावनाओं को समझने और स्थिति को नए सिरे से परिभाषित करने के लिए।
उदाहरण के लिए, निम्नलिखित प्रकार के कुछ सुझाव-
ग्राहक द्वारा "लिखने" के दौरान सुझाव दिए जा सकते हैं।
पत्र: “और जब आप उन भावनाओं को व्यक्त करते हैं, तो अनुमति दें
खुद को उसकी मृत्यु को स्वीकार करने के लिए तैयार करें।
लिखते समय ध्यान दें कि अतीत, अतीत ही है और नहीं
मुझे आपको परेशान करने की ज़रूरत नहीं है। आप इसे भूल सकते हैं।
दर्द।" तर्कसंगत-भावनात्मक सुझाव भी हो सकते हैं
संज्ञानात्मक विकृतियों को दूर करने के लिए प्रयास किए जाने चाहिए।

उदाहरण के लिए पटकथा
अलविदा कहा

[सम्मोहित व्यक्ति को संबोधित करते हुए:] मैं क्या
मैं आपसे बस इतना चाहता हूँ कि आप एक विदाई पत्र लिखें।
अपने मन में कल्पना कीजिए। खुद को कल्पना करने और देखने की अनुमति दीजिए।
कागज़ की एक गड्डी। क्या आपको कागज़ दिख रहा है? [इंतज़ार करें]
पुष्टि।] अब एक पेन की कल्पना करें। [प्राप्त करें
पुष्टि। यदि प्रतिरोध हो, तो अन्वेषण का उपयोग करें।

उद्देश्य का पता लगाने के लिए प्रयोगशाला विधियाँ
ब्लॉक।] अच्छा! अब विदाई लिखने की कल्पना कीजिए।
पत्र लिखें, और जैसे ही आप लिखना शुरू करें, बस हर बात कहें-
जो आप जोर से लिख रहे हैं। और जैसे ही आप
लिखते-लिखते आपको वह भारी बोझ महसूस होने लगेगा।
उठाया जा रहा है। [कैसे प्रोत्साहित करने के लिए सुझाव-]
भावनाओं की थार्टिक अभिव्यक्ति और चिकित्सीय,
इसके बाद पुनर्विचार संबंधी सुझाव दिए जा सकते हैं।]

जैज़ बैंड रूपक
पारिवारिक अंतःक्रिया

फिलिप बार्कर, एम.बी.
कैलगरी, अल्बर्टा, कनाडा

आइए अब जैज़ संगीत की कार्यप्रणाली पर विचार करें।
बैंड. . . . जैज़, एक तात्कालिक संगीत है, जो निर्भर करता है
इसकी गुणवत्ता और निर्माण क्षेत्र में मिली सफलता के लिए
और विभिन्न संगीतकारों का रचनात्मक अंतर्संबंध,
विभिन्न वाद्य यंत्र बजाते हुए। एक जैज़ बैंड
इसके विभिन्न भाग होते हैं; आमतौर पर कम से कम एक होता है
“रिदम सेक्शन” और “फ्रंट लाइन।” इनमें शामिल हैं
अलग-अलग कार्य। रिदम सेक्शन बिछाता है।
संगीत की धुन पर। अग्रिम पंक्ति
वाद्य यंत्र मधुरता के लिए जिम्मेदार होते हैं।
रेखाएँ और उनका परस्पर संबंध। अग्रिम पंक्ति हो सकती है
आगे इसे विभिन्न उपकरणों में विभाजित किया गया है या
उदाहरण के लिए, पीतल के वाद्ययंत्रों के समूह-
वाद्ययंत्र और रीड वाद्ययंत्र; वादक
प्रत्येक को यह जानना चाहिए कि उन्हें क्या होना चाहिए।
वे क्या कर रहे हैं, और वे जो कर रहे हैं वह किस प्रकार भिन्न है
लेकिन साथ ही यह उससे मेल भी खाता है जो
अन्य संगीतकार भी यही कर रहे हैं। सामूहिक प्रयास
पूरे बैंड को भी दिशा-निर्देश की जरूरत है।

जब आप किसी जैज़ बैंड को बजाते हुए देखेंगे तो आपको पता चलेगा
कि नेता लगातार निर्देश दे रहा है
बैंड के सदस्यों को लय निर्धारित करने के लिए।
प्रत्येक धुन के लिए; यह दर्शाता है कि संगीतकार कब
कितने लोगों को सोलो परफॉर्मेंस देनी चाहिए, और प्रत्येक सोलो परफॉर्मेंस की अवधि कितनी होनी चाहिए
होना; "रिफ़" को परिभाषित करना, जो दोहरावदार संगीत हैं-
अन्य संगीतकार जिन संगीतमय पैटर्न को बजा सकते हैं
किसी एकल कलाकार के पीछे या किसी अन्य बिंदु पर
किसी रचना का प्रदर्शन; और बेशक
बैंड के सदस्यों को यह बताना कि कब
प्रत्येक धुन का अंत होना चाहिए। इस प्रकार के निर्देश-
निर्देश अक्सर काफी सहजता से दिए जाते हैं, प्रति-
शायद सिर हिलाकर, किसी अन्य गैर-

मौखिक संकेत या संगीतमय वाक्यांश का उपयोग या
जिस लहजे से संगीतकार परिचित हैं।

कभी-कभी संगीतकारों ने संगीत बजाया है-
इतने लंबे समय तक एक साथ रहने से निर्देश अब मायने नहीं रखते।
अब इसकी जरूरत नहीं है। वे जानते हैं कि उनका नेता कैसा है।
अगर किसी को कोई खास धुन पसंद है, तो उसे कौन बजाएगा?
एकल प्रदर्शन कब होगा, इत्यादि। फिर भी,
नेता के निर्णय और अधिकार अभी भी उनके पास हैं।
बैंड के सही ढंग से काम करने के बावजूद भी संचालन जारी रहता है।
वह बहुत अच्छा है और बहुत अनुभवी और अच्छी तरह से अभ्यास किया हुआ है।
कि इस दौरान बहुत कम या कोई निर्देश देने की आवश्यकता नहीं है।
वे बजा रहे हैं। कुछ बैंड में दो नेता होते हैं।
जहाज; यह अच्छी तरह से काम कर सकता है, लेकिन इसके साथ कुछ नुकसान भी हैं।
नेताओं के बीच टकराव का खतरा।

टिप्पणी

बहुत कम, या शायद ही कोई, चिकित्सीय रूपक पूरी तरह से
वे उन नैदानिक स्थितियों का प्रतिनिधित्व करते हैं जिनके लिए वे
निर्माण कार्य चल रहा है, लेकिन काफी कुछ है
कुछ पहलुओं के बीच समानता
एक परिवार की उपप्रणालियाँ और जैज़ की उपप्रणालियाँ
बैंड। एक के कामकाज का रूपक।
सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा का उपयोग निश्चित रूप से किया जा सकता है, क्योंकि
संगठन के कई अन्य रूप भी हो सकते हैं।
सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा को भी इसी तरह की आवश्यकता होती है।
इसके विभिन्न अनुभागों की सुचारू परस्पर क्रिया, और
नेतृत्व की भी उतनी ही आवश्यकता है। लेकिन शायद-
यह परिवार के लिए एक कम सटीक रूपक प्रदान करता है।
एक जैज़ बैंड की तुलना में; एक तो यह बजाता है
पूर्वनिर्धारित, रचित रचनाएँ, न कि
यह अपनी खुद की संगीत संरचना का निर्माण करता है।
साथ-साथ। कुछ ही परिवार इतने व्यवस्थित और पूर्वानुमानित होते हैं।
एक सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा के रूप में सक्षम।

जैज़ बैंड में बजाना केवल तभी तक अनुमानित होता है जब तक
एक हद तक; चीजें लगातार बदलती रहती हैं, क्योंकि
व्यक्तिगत संगीतकार, जो इसके भीतर काम कर रहे हैं
समूह के समग्र ढांचे को परिभाषित करें, उनके
अपनी खुद की धुनें बनाएं और अपना खुद का मिनी-
वे बजाते समय रचनाएँ करते हैं। साथ ही, जब
एक बैंड के सदस्य एक निश्चित अवधि तक साथ रहते हैं।
वर्षों बीतने के साथ-साथ, वे नए कौशल विकसित करते हैं, नई चीजें सीखते हैं
संगीत संबंधी तरकीबें और तकनीकें, और उनका विस्तार करना।
प्रदर्शनों की सूची। उसी प्रकार व्यवहार, जैसे
साथ ही, भावनात्मक और शारीरिक अवस्थाओं के बारे में भी।
परिवार के सदस्य आमतौर पर सभी चीजों को बदल रहे हैं।
समय। इसलिए लगातार समायोजन आवश्यक है।
परिवार के प्रत्येक सदस्य द्वारा बनाया गया, बल्कि

जैज़ संगीतकार अपने वादन को इसके अनुसार समायोजित करते हैं।
समूह के अन्य सदस्य क्या कर रहे हैं।
जिन परिवारों को हम देखते हैं, उन सभी को एक कार्य का सामना करना पड़ता है...
विकासात्मक चरणों के माध्यम से प्रगति करना-
हाँ... इसी तरह, जैज़ बैंड विकसित होते हैं।
पिछले कुछ वर्षों में; इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण यह है कि
ड्यूक एलिंगटन ऑर्केस्ट्रा। यह एक छोटा सा ऑर्केस्ट्रा था।
समूह, जब भी संभव हो अपेक्षाकृत सरल रचनाएँ बजाता है
इसका गठन 1920 के दशक के मध्य में हुआ था। इसने विकास किया।
उस समय और 1974 के बीच प्रभावशाली ढंग से, जब
एलिंगटन की मृत्यु हो गई। एलिंगटन के विचारों में आए बदलावों के कारण...
चेस्त्रा और संगीत कभी-कभी क्रमिक होते थे।
कभी-कभी काफी तेज़। संगठन के पास अपना था।
उतार-चढ़ाव, कभी-कभी महत्वपूर्ण संगीत खो जाना-
न केवल अनुभवी लोगों को भर्ती करना, बल्कि नए लोगों को भी भर्ती करना, ऐसे लोग जो
उन्होंने अपनी प्रतिभा से ऑर्केस्ट्रा को समृद्ध किया।
सशस्त्र बलों को हुए नुकसान से निपटना पड़ा।
युद्ध के दौरान इसके कई सदस्य।
विकास की प्रक्रिया और उसमें आने वाले उतार-चढ़ाव
रास्ते में मिले कई समान-
परिवार के दीर्घकालिक विकास के लिए महत्वपूर्ण कारक।
एक सुचारू रूप से कार्य करने वाले परिवार की तुलना एक

अच्छी तरह से अभ्यास किया हुआ बैंड, जिसके संगीतकारों ने
लंबे समय तक साथ खेले, संवाद किया
एक दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करें, एक दूसरे की भूमिकाओं का सम्मान करें
और पेशेवर कौशल, अंतर को समझें-
समूह के सदस्यों के विभिन्न कार्य,
और जिनके उद्देश्य समान हों। बहुत कम, या शायद ही कोई,
संगीतकारों को निर्देश दिए जाने चाहिए
जब ऐसा बैंड बज रहा हो। दूसरी ओर
दूसरी ओर, खराब ढंग से काम करने वाले बैंड में ऐसा हो सकता है
सत्ता के लिए संघर्ष हो, मतभेद हों
धुनों को किस गति से बजाया जाना चाहिए, अनिश्चितता-
इस बारे में अनिश्चितता है कि अंतिम निर्णय कौन लेगा।
सदस्यों के बीच मतभेद होने पर क्या किया जाना चाहिए?
प्रसिद्धि साझा करने की प्रतिस्पर्धी इच्छाएँ, और
सामान्य तौर पर अव्यवस्था और संगठन का अभाव।
ऐसी समस्याएं मौजूद हैं, सामूहिक प्रयास
बैंड को नुकसान हुआ।

गोल्डन रिट्रीवर रूपक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह एक संक्षिप्त रूपक है जिसमें विरोधाभास है।
जीवनसाथी (या

विवाहपूर्व व्यक्ति जो आगे बढ़ने की प्रवृत्ति रखता है
प्रतिबद्ध न होने वाला साथी अत्यधिक, लगभग गिड़गिड़ाता है-
प्यार के लिए उसे छोड़ देना।

रूपक

मुझे नहीं पता कि आपने कभी प्रशिक्षण लिया है या नहीं।
मैंने एक गोल्डन रिट्रीवर के प्रशिक्षण को देखा। अगर
आप कुत्ते के लिए कुछ बाहर फेंक देते हैं-
पुनः प्राप्त करें, कभी-कभी इसे लाने में समय लग सकता है, लेकिन
फिर वे इसे आपको वापस देने से इनकार कर देंगे। आप कर सकते हैं।
उसे फुसलाओ और बुलाओ, लेकिन वह तुम्हारे पास आने से इनकार कर देता है।
यदि आप हताशा में आकर अंततः जाने लगते हैं
इसके बाद, यह भाग जाएगा। लेकिन अगर आप इसे स्वीकार करते हैं
अगर आप ऐसा व्यवहार करते हैं और दूर जाने लगते हैं, तो अक्सर ऐसा होगा
आपके पास आने का फैसला करते हैं। और कभी-कभी रिश्ते-
लोगों को ले जाने वाले जहाज भी इसी तरह काम करते हैं।

पिग्मेलियन रूपक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह रूपक काम करने में उपयोगी हो सकता है
एक ऐसा व्यक्ति जो पूर्णतावादी है, असाधारण है-
अपने जीवनसाथी से राष्ट्रीय स्तर पर उच्च अपेक्षाएँ
या मंगेतर, और मतभेदों के प्रति असहिष्णु होने की प्रवृत्ति रखता है।
उनका सम्मान करने के बजाय, उनका विरोध करना।

सुझाव

पौराणिक कथाओं के अनुसार, एक समय में एक
एक अत्यंत कुशल मूर्तिकार जो वहीं रहता था
साइप्रस द्वीप। उसका नाम पिग्मेलियन था।
पिग्मेलियन एक ऐसा व्यक्ति था जिसमें इतनी विशिष्टता और
निश्चित अपेक्षाएँ जिन्हें वह पूरा नहीं कर सकता था।
निराश। उसे बस कोई महिला नहीं मिल पा रही थी।
उनकी सौंदर्य की अवधारणा के बराबर। इसलिए उन्होंने कुछ ऐसा पाया।
बहुत सुंदर, शुद्ध सफेद संगमरमर, और उसके
स्टूडियो में उन्होंने अपने मन में बनी छवि को गढ़ा।
उन्होंने पत्थर में अपनी सुंदरता की कल्पना को उकेरा,
वह एक आदर्श महिला की तलाश करता रहा।
इस आदर्श महिला की तलाश में हर जगह देखो
उनकी मूर्तिकला से मेल खाता था। लेकिन वह इतने आलोचनात्मक थे कि
उसे हर महिला में कुछ न कुछ कमी नजर आती थी।
उसने देखा। मूर्ति की सुंदरता की कोई बराबरी नहीं कर सकता था।
वह इस खूबसूरत तस्वीर से इतना मोहित था
उसके मन में यह विचार आया कि अंततः उसने देवी से प्रार्थना की।
एफ़्रोडाइट से विनती करते हुए कि वह उसे एक खोजने में मदद करे।
ऐसी स्त्री जो उसके बराबर और उतनी ही सुंदर हो
मूर्तिकला। लेकिन, एक बुद्धिमान देवी होने के नाते, एफ़्रोडाइट
जानता था कि पिग्मेलियन की अपेक्षाएँ बहुत अधिक थीं
उच्च और अडिग। वह जानती थी कि कोई भी
क्या कोई महिला कभी उसकी सभी अपेक्षाओं पर खरी उतर सकती है?
इसलिए कहा जाता है कि एफ़्रोडाइट ने जीवन की साँस फूँकी।
मूर्ति में, और पिग्मेलियन ने उसका नाम रखा
गैलाटिया से विवाह किया और अपनी ही रचना से शादी कर ली।

और मुझे आश्चर्य होता है कि क्या हमारी कई समस्याएं
रिश्ते एक जैसे होने से नहीं बनते।
पिग्मेलियन—अपने पार्टनर को परफेक्ट देखना
बल्कि, हमारे और हमारी अपेक्षाओं के क्लोन।
मतभेदों को स्वीकार करने और उनका सम्मान करने से कहीं अधिक।

एसएसएस 12

मोटापे के साथ सम्मोहन और
भोजन विकार

परिचय

वजन नियंत्रण

ओ वॉन एक ऐसी लत का परिणाम प्रतीत होता है जिसका इलाज करना उतना ही मुश्किल है।
नशीली दवाओं की लत और धूम्रपान की तरह ही सफलतापूर्वक - और शायद इससे भी कहीं अधिक
इसलिए, उदाहरण के लिए, स्टंकर्ड और मैकलारेन-ह्यूम (1959) ने पाया कि केवल
मोटापे से ग्रस्त 5% मरीज़ बिना दोबारा मोटापे की समस्या के वज़न कम कर लेते हैं, और ब्राउनवेल (1982)
उन्होंने बताया कि कई प्रकार के कैंसर के इलाज की दर सामान्य से अधिक है।
मोटापे के इलाज में सफलता दर।

नैदानिक उपचार से जुड़े परिणामों के कई केस स्टडी और रिपोर्ट मौजूद हैं।
रोगियों की श्रृंखला (उदाहरण के लिए, क्रैसिलनेक और हॉल, 1985; स्टैंटन, 1975; अजा, 1977)
जिन लोगों का मोटापे की समस्या के लिए सम्मोहन के माध्यम से इलाज किया गया था।
बहुत कम अध्ययनों (वैडेन और फ्लैक्समैन, 1981) में सम्मोहनकारी प्रभावों की तुलना की गई है।
गैर-सम्मोहन उपचारों के साथ भी प्रयोग किए गए हैं, लेकिन आमतौर पर इनमें कोई अंतर नहीं पाया गया है।
सम्मोहनकारी और गैर-सम्मोहनकारी उपचार के बीच (वैडेन और एंडर्टन, 1982)।
दुर्भाग्यवश, इन अध्ययनों में प्रयुक्त सम्मोहन संबंधी दृष्टिकोण उतने कारगर नहीं थे।
यह तरीका परिष्कृत था और पूरी तरह से सम्मोहन के प्रभाव पर आधारित था। हमें आगे की जानकारी का इंतजार करना होगा।
यह निर्धारित करने के लिए शोध करना कि क्या सम्मोहन वास्तव में कुछ और भी प्रदान कर सकता है।
व्यवहारिक, कम कैलोरी वाला आहार और बहुआयामी उपचार दृष्टिकोण
और यदि ऐसा है, तो किस प्रकार के रोगियों की आवश्यकता है।

मेरा नैदानिक विश्वास और अनुभव यह है कि, हालांकि यह हमारे में से एक है

कुछ मोटापे के मामलों में सम्मोहन का स्पष्ट महत्व है, हालांकि इससे उपचार में सबसे बड़ी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

मरीज। चूंकि यह एक व्यसन संबंधी विकार है, इसलिए आपको निश्चित रूप से यह समस्या होगी।
धूम्रपान से संबंधित कुछ सुझावों पर विचार करना सहायक होगा।
अध्याय 13. इस अध्याय में प्रस्तुत सुझाव निम्नलिखित बातें दर्शाते हैं:
वजन नियंत्रण के लिए सम्मोहनात्मक उपचार हेतु उपलब्ध सर्वोत्तम विचार।
हालांकि, यह ध्यान रखना चाहिए कि कई मामलों में सफलता के लिए यह आवश्यक हो सकता है कि
आप अवचेतन अन्वेषण और आंतरिक अन्वेषण के लिए सम्मोहन रणनीतियों का उपयोग करते हैं

सुझावात्मक सम्मोहन चिकित्सा के संबंध में (या उससे पहले) संघर्ष समाधान।

सम्मोहन में किसी जटिल व्यसनी समस्या के लिए एक सरलीकृत दृष्टिकोण।
या मनोचिकित्सा, शायद ही कभी प्रभावी होगी।

एनोरेक्सिया और बुलिमिया

सम्मोहन क्षमता के अध्ययन (पेटिनाटी, हॉर्न और स्टेट्स, 1985) अब
यह प्रमाणित किया गया है कि बुलिमिया से पीड़ित रोगियों में सम्मोहन क्षमता अधिक होती है।
अन्य रोगियों की तुलना में। अधिक वियोजन क्षमता इन रोगियों को सक्षम बना सकती है।
दरअसल, मरीजों को उल्टी करवाना अधिक आसान होता है। दूसरी ओर,
यह अस्थायी प्रमाण है (पेटिनाटी एट अल., 1985) कि एनोरेक्सिया से पीड़ित रोगियों में

नर्वोसा से पीड़ित व्यक्ति अन्य रोगियों की तुलना में सम्मोहन के प्रति कम प्रतिक्रियाशील हो सकता है। स्वाभाविक रूप से ये अध्ययन औसत दर्शाते हैं: हमें यह निष्कर्ष नहीं निकालना चाहिए कि सभी रोगियों में
क्या बुलिमिया का इलाज सम्मोहन से हो सकता है या क्या एनोरेक्सिया से पीड़ित लोगों की मदद नहीं की जा सकती?
सम्मोहन के साथ। वास्तव में, सम्मोहन से सफल परिणामों के मामले भी सामने आए हैं।

एनोरेक्सिया से पीड़ित रोगियों का सम्मोहन के माध्यम से उपचार (ठाकुर, 1984)।
इस अध्याय के अंतिम भाग में कुछ उदाहरण सहित सुझाव दिए जाएंगे।
शरीर की छवि और धारणा को बदलने के साथ-साथ खाने की आदतों के उपचार के लिए भी।

सम्मोहन के माध्यम से विकार उत्पन्न होना।

मोटापे के साथ सम्मोहन:

सुझावों के उदाहरण
वजन घटाना

शेरिल सी. विल्सन, पीएच.डी., और
थियोडोर एक्स. बार्बर, पीएच.डी.

फ्रेमिंगहैम, मैसाचुसेट्स, और
एशलैंड, मैसाचुसेट्स

परिचय

निम्नलिखित सुझाव उदाहरण के तौर पर दिए गए हैं।
हमने जिन सुझावों का उपयोग किया है, वे एक भाग के रूप में हैं।
उपचार के लिए व्यापक आधार कार्यक्रम
अधिक वजन। सुझाव प्रस्तुत किए गए हैं
ग्राहक कार्यालय में मौजूद हैं और साथ ही साथ
टेप रिकॉर्ड किया गया। फिर ग्राहक को दिया जाता है
उसे एक कैसेट टेप दी जाती है और उसे टेप सुनने के लिए कहा जाता है।
प्रतिदिन। ये उदाहरण स्वरूप सुझाव, जो कि
नीचे सामान्य रूप में प्रस्तुत किए गए हैं
प्रत्येक ग्राहक के लिए विशेष रूप से तैयार किए गए। ये चित्र-
क्रियात्मक सुझाव (a) से प्राप्त होते हैं
हमारे सैद्धांतिक ढांचे का अनुप्रयोग (देखें
बार्बर, स्पैनोस, और चावेस, 1974) उपचार के लिए-
खाने संबंधी विकारों का वर्णन, (ख) अनेक लेखन

साहित्य में मोटापे से संबंधित
व्यवहार संशोधन, और (ग) सुझाव
अधिक वजन के उपचार में प्रयुक्त विकसित
कई चिकित्सकों द्वारा, विशेष रूप से विलियम एस. द्वारा।
क्रोगर (देखें क्रोगर और फेज़लर, 1976), हर्बर्ट
मैन (1973), और हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक और
जेम्स ए. हॉल (1985)।

नीचे दिए गए सुझाव आमतौर पर दिए जाते हैं
विश्राम संबंधी सुझावों और सकारात्मक सुझावों के बाद-
खुशहाली के लिए सुझाव। सकारात्मक सुझाव-

आम तौर पर निष्कर्ष इस प्रकार निकलते हैं।

सकारात्मक सुझाव
कल्याण

दिन-ब-दिन आपकी भावनाएँ बढ़ती जाएँगी
आत्मविश्वास और आत्म-विश्वास का, क्योंकि आपको यह एहसास होता है कि
आप अपने इच्छित वजन तक पहुंच सकते हैं और पहुंचेंगे भी।
आप एक नई, पतली और अधिक आकर्षक महिला बन सकती हैं और बनेंगी भी।
आप अधिक आकर्षक, अधिक ऊर्जावान और अधिक जीवंत हैं।

असली तुम।

आत्म-परिभाषा में परिवर्तन

अतीत में आप अपने बारे में सोचने लगे थे-
खुद को भारी, अधिक वजन वाला और बदसूरत समझना।

यह महत्वपूर्ण है कि अब आप उस तरीके को बदलें
आप अपने बारे में क्या सोचते हैं—यह उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि
अपनी खान-पान की आदतों को बदलें। खुद की कल्पना करें।
वजन पाउंड [रोगी का आदर्श]
वजन], पूरे आकार के दर्पण के सामने खड़े होकर-
रोर, अभी-अभी नहाकर निकला था।
कल्पना कीजिए कि आप एक के सामने खड़े हैं
पूर्ण लंबाई वाले दर्पण में अपना प्रतिबिंब देखें।
दर्पण जैसा, पतला, सुव्यवस्थित और आकर्षक।
जब आप खुद को पतला और सुडौल देखते हैं
आईने के सामने खड़े होकर, अपना दाहिना हाथ ऊपर उठाएँ।
तर्जनी उंगली। [थोड़ा रुकें और रोगी के जवाब का इंतजार करें]
तर्जनी उंगली उठाएँ।] अब, खुद को महसूस करने दें।
बिना उन अनावश्यक चीजों के आप कितना हल्का महसूस करते हैं!
आवश्यक वजन। खुद से कहो कि तुम कर सकते हो और
यह ऐसा दिखेगा और महसूस होगा क्योंकि यही वह स्थिति है।
आपका असली रूप, जो छिपा हुआ और कैद है-
अधिक वजन के कारण, और जो आप अब हैं
मुक्त कराने के लिए दृढ़ संकल्पित।

भोजन करना एक कला है

खाना खाना एक कला हो सकती है। आप इसे सीख सकते हैं और इसका उपयोग कर सकते हैं।
एक शौकीन के रूप में भोजन करने की कुछ विशेष तकनीकें-
जब आप इन तकनीकों का उपयोग करेंगे, तो आप
भोजन का अधिक आनंद लें और खाने में सुख प्राप्त करें।
जो आपकी कल्पना से भी कहीं अधिक महान हैं।
बन गया।

इस तरह आप भोजन का असीमित आनंद ले सकते हैं।
आपको पहले की तुलना में कहीं अधिक आनंद मिलेगा।

केवल भोजन के समय ही खाएं, और खाते समय ध्यान केंद्रित करें।
अपना सारा ध्यान अपने भोजन पर रखें। उसे न देखें।
टीवी देखें या पढ़ें, और जब तक बिलकुल आवश्यक न हो, तब तक ऐसा न करें।
बातचीत में शामिल न हों। शुरू करने से पहले
खाना खाते समय, कुछ पल अपने आस-पास के वातावरण को निहारने में बिताएं।
भोजन। रंगों और बनावटों पर ध्यान दें। साँस लें।
गहराई से सूंघें और सुगंधों का आनंद लें। जब आप
खाना शुरू करने के लिए तैयार होने पर, केवल छोटे-छोटे टुकड़े ही लें।
खाना खाते समय, कांटे पर केवल थोड़ी-थोड़ी मात्रा ही लें या
चम्मच से खाएं, या उन खाद्य पदार्थों के बहुत छोटे-छोटे टुकड़े लें।
जिसे आप अपने हाथ में पकड़ते हैं, जैसे कि सैंडविच।
अपना पूरा ध्यान भोजन पर केंद्रित करें।
खाना खा रहे हैं। अपने विचारों को भटकने न दें।
अपने शरीर में मौजूद सभी स्वाद कलिकाओं के प्रति जागरूक बनें।
जीभ और वे एक दूसरे से कैसे उत्तेजित होती हैं
थोड़ा-थोड़ा खाना खाएं। अपने भोजन को अच्छी तरह चबाएं।
और अपने मुंह में भोजन को घुमाएं।
धीरे-धीरे अपनी जीभ से इसे निगलें और अंत में निगल लें।
इसका पालन करके। ऐसा करने से आप सभी आवश्यकताओं को पूरा कर लेंगे।

अपनी जीभ पर स्वाद कलिकाओं को सक्रिय करें और बेहतर स्वाद प्राप्त करें।
अपने भोजन से आनंद लें, प्रत्येक पल का लुत्फ़ उठाएं।
एक निवाला अधिकतम मात्रा में।

हर बार जब आप कुछ निगलें, तो अपना ध्यान उस पर केंद्रित करें।
सभी भावनाओं और संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करना
अपने पेट को आराम दें। जैसे-जैसे आप खाना खाते रहें, वैसे-वैसे
स्वयं को निरंतर बढ़ते हुए के प्रति जागरूक करें
पेट भरा हुआ महसूस होना, ताकि
जब आप अपना भोजन समाप्त कर लेंगे, तो आपको ऐसा महसूस होगा
पेट भरा हुआ और पूरी तरह से संतुष्ट, जब तक
आपका अगला भोजन।

क्योंकि आप सभी सूक्ष्म स्वादों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं
आपके द्वारा लिए गए प्रत्येक निवाले पर, और उस अनुभूति पर
हर बार जब आप ऐसा करते हैं तो आपके पेट में भरापन महसूस होता है।
एक घूंट भर लो, खुद से कहो कि समय धीमा हो रहा है।
और अभी बहुत समय है। हर सेकंड कीमती है।
दूर-दूर तक फैला हुआ... बहुत दूर तक। ध्यान दें कि कैसे
आप खाना खाते हैं, हर निवाले के बीच बहुत समय होता है।
आप खाना लें। और जब आप अपना खाना धीरे-धीरे चबाते हैं,
ध्यान दें कि आपको कैसा महसूस होता है जैसे कि हर पल एक
एक मिनट और इतना सारा समय है... मानो
सब कुछ धीमी गति में चल रहा है। अंततः
आपने अपना भोजन समाप्त कर लिया है... आपको अच्छा लगेगा
पूरी तरह से तृप्त और संतुष्ट... मानो आप
घंटों से खाना खा रहे हैं।

इसलिए, भोजन छोड़ने या कोशिश न करने के बजाय
खाने के बारे में सोचें, आप एक कुशल भोजन विशेषज्ञ बन सकते हैं।
भोजन का भरपूर आनंद लेना सीखकर।
सबसे पहले, इसके बारे में जागरूक होकर ऐसा किया जा सकता है।
आपके भोजन के रंग, बनावट और सुगंध, और
फिर अपने भोजन के छोटे-छोटे टुकड़े ही लेकर
अपना मुंह खुला रखें और पूरी तरह से अपने भोजन पर ध्यान केंद्रित करें।
और खाना चबाते समय आपको सभी सूक्ष्म स्वादों का अनुभव होता है।
धीरे-धीरे इसे अपने मुंह के चारों ओर घुमाएं।
अपनी जीभ से, मानो धीमी गति में।

भूख का महत्व

अपने भोजन पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करने के अलावा
और एक शौकीन की तरह खाना खाने के मामले में, एक और बात है।
यह पहलू आनंद का अभिन्न अंग है।
भोजन का प्रबंधन, और यह महत्वपूर्ण पहलू है
भूख लगी हो तो आप भोजन का पूरा आनंद नहीं ले सकते।
जब आप शुरुआत करते हैं तो आपको वास्तव में भूख नहीं लगती है
खाओ। अगर आपको सच में भूख नहीं है, तो जब आप
खाना शुरू करो, तुम्हारी भूख मिट जाएगी।
खाने के पहले कुछ निवाले। उसके बाद, आप
आप अपने भोजन का सही मायने में आनंद नहीं ले पाएंगे।

382 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

भूख प्रकृति का वह संकेत है जो हमें बताता है कि हम
भोजन की तलाश शुरू कर देनी चाहिए। कई साल पहले,
यह संकेत बहुत प्रभावी था। लोग महसूस करेंगे
वे भूखे थे और जब तक उन्हें खाना मिला तब तक
उन्होंने इसे तैयार किया, वे सचमुच भूखे थे और...
परिणामस्वरूप वे अपने भोजन का सचमुच आनंद ले सके।
बिना वजन बढ़ाए। लेकिन आज, हमारे साथ
आधुनिक सुविधाजनक खाद्य पदार्थों को हम तुरंत खा सकते हैं।
क्योंकि हमें भूख लगती है, और इसलिए हम अधिक खाने लगते हैं-
वजन। हमने अपनी संस्कृति से सीखा है कि
भूख एक बुरी चीज है, किसी को भी भूखी नहीं रहना चाहिए।
भूखे, और अगर हम बीच में भूखे हो जाते हैं
हम अक्सर भोजन के साथ-साथ कुछ हल्का-फुल्का नाश्ता भी करते हैं ताकि भूख मिट जाए।
हमारी भूख। परिणामस्वरूप, हम शायद ही कभी जानते हैं
असली भूख क्या होती है? भूख एक बुरी चीज है।
जब कोई व्यक्ति भूख से मर रहा हो और कुछ भी करने में असमर्थ हो
भोजन प्राप्त करने के लिए। अन्यथा, सामान्य दैनिक जीवन में।
जीवन में, भूख हमें अपने भोजन का आनंद लेने में मदद करती है जब हम
जब भी भूख लगे, खाना खा लें, भले ही खाने का समय न हुआ हो।
अपने खाने के लिए, खुद से दो बातें कहो।
खुद से कहें, "मेरा शरीर अब कुछ ऊर्जा का उपयोग कर रहा है।"
अतिरिक्त चर्बी, अतिरिक्त वजन, जिसे मैं कम करना चाहता हूँ
हार जाओ।" और खुद से कहो, "जब मेरा समय आएगा
मुझे अपना भोजन करने में भूख की यह अनुभूति मदद करेगी।
मुझे इसका भरपूर आनंद लेने के लिए प्रेरित करना है। "आज से शुरू करते हुए,
जब भी आपको भूख लगे, साथ ही
भूख लगने पर, आपको वास्तविक भूख का एहसास हो सकता है।
आनंद, गहरी संतुष्टि की आंतरिक भावना,
क्योंकि जब भी आपको भूख लगेगी, आपको पता चल जाएगा
कि आप अपना लक्ष्य हासिल कर रहे हैं...
उनका वजन कम हो रहा है।

हल्कापन का एहसास

अपने दाहिने हाथ को सामने की ओर सीधा फैलाएं।
आप फर्श के समानांतर हैं। अपने ऊपर ध्यान केंद्रित करें।
तैयार हो जाओ और मेरी बात सुनो।

कल्पना कीजिए कि बांह हल्की होती जा रही है और
हल्का महसूस हो रहा है, जैसे यह ऊपर की ओर बढ़ता जा रहा हो। ऐसा लग रहा है जैसे
इसका वजन बिल्कुल भी नहीं है, फिर भी यह हिल रहा है।
ऊपर और ऊपर, और भी ऊपर। यह इतना हल्का है जैसे...
पंख, यह भारहीन है और हवा में ऊपर उठ रहा है। यह
हल्का और हल्का, ऊपर उठता हुआ और अधिक उठाता हुआ
और भी। यह हल्का होता जा रहा है और ऊपर की ओर बढ़ रहा है।
और ऊपर। इसका बिल्कुल भी वजन नहीं है और यह है
ऊपर और ऊपर, और ऊपर। यह हल्का है।
और हल्का, ऊपर की ओर बढ़ता हुआ, अधिकाधिक, ऊँचा
और उच्चा।

अब अपनी बांह को ढीला छोड़ दें और उसे पीछे की ओर जाने दें।
नीचे। अब अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करें और
मेरी बात सुनो। कल्पना करो कि तुम्हारा पूरा शरीर
आपका सिर, आपका सिर, हल्का होता जा रहा है।
आपके कंधे और धड़ हल्के हो रहे हैं और
हल्का। ऐसा लगता है जैसे इनका कोई वज़न ही नहीं है।
बिल्कुल भी नहीं। और ऐसा लगता है जैसे आप हवा में तैर रहे हों।
हवा। अपने आप को पंख की तरह हल्का महसूस होने दो।
हल्का और हल्का, ऊपर उठता और तैरता हुआ, महसूस करना
हल्का और हल्का होता जा रहा है। ऐसा लगता है जैसे आपने कुछ पहना ही नहीं है।
ज़रा सा भी वज़न, और आप बस तैरने लगते हैं।
अंतरिक्ष में सुखद अनुभव होता है। आप हल्कापन महसूस करते हैं, और
हल्का, तैरता हुआ और बहता हुआ, लगातार हल्का होता जा रहा है।
और जैसे-जैसे आप अपने आप को हल्का और हल्का महसूस करने देते हैं,
और ऐसा लगता है मानो आप तैर रहे हों और बहते जा रहे हों,
सोचो जब तुम्हें ऐसा महसूस होगा तो कितना सुखद लगेगा
सभी अनावश्यक चीज़ें हटाने के बाद यह पंख की तरह हल्का हो जाता है।
आप जितना वजन कम करना चाहते हैं।

आयु प्रतिगमन

[यदि अधिक वजन वाला रोगी अधिक वजन वाला नहीं होता]
बचपन में, आप उम्र प्रतिगमन का उपयोग करके पुनः सक्रिय हो सकते हैं।
रोगी में अनुपस्थिति की भावना को व्यक्त करें
अधिक वजन; यानी आदर्श वजन से अधिक वजन।
मरीज को निम्नलिखित बातें बताएं:]

अपनी सोच को सही दिशा देकर आप यह कर सकते हैं।
उन भावनाओं को याद करें जो आपने तब महसूस की थीं जब आप
वे प्राथमिक विद्यालय में थे। समय बीतने के बारे में सोचो।
वापस, प्राथमिक विद्यालय में वापस जाना, और महसूस करना
स्वयं को छोटा से छोटा होते जाने दो।
अपने हाथों को महसूस करें, छोटे और नन्हे, और
आपके पैर और शरीर, छोटे और नन्हे। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं
समय में पीछे जाकर, खुद को एक बड़ी मेज पर बैठे हुए महसूस करें।
अपने नीचे की ज़मीन पर ध्यान दें। महसूस करें कि यह कितनी अच्छी है।
और आप बिना किसी अनावश्यक चीज़ के स्वस्थ महसूस करते हैं।
इसे ढोने में लगने वाला वजन। ध्यान दें कि आपका
कपड़े आपको आराम से फिट होते हैं, बिना कसे या
चुभन। महसूस करें कि यहाँ बैठना कितना आरामदायक है।
बिना उभरे पेट वाले डेस्क पर चढ़ने में कोई परेशानी नहीं।
अपने तरीके से। अब डेस्क के ऊपरी हिस्से को महसूस करें, और
आपको डेस्कटॉप पर कुछ निशान महसूस हो सकते हैं, या

शायद एक चिकनी, ठंडी सतह। [जारी रखें]
क्रिएटिव द्वारा आयु प्रतिगमन के सुझाव
कल्पना का पैमाना।] अब बस महसूस करें कि यह कितना स्वस्थ है।
और बिना किसी अतिरिक्त खर्च के आप ऊर्जावान महसूस करते हैं।
वज़न। [15-30 सेकंड का विराम] अब खुद से कहो
यह सब आपके अपने दिमाग में है, खुद को वापस संभालें।
वर्तमान तक।

भविष्य की ओर देखो
[आयु वृद्धि]

अपने आप को दुबला-पतला और आकर्षक समझें।
तराजू पर खड़े हैं। ध्यान दें कि तराजू का डायल
तराजू का वजन पाउंड में है [मरीज का]
वांछित वजन]। आनंद, उल्लास और खुशी का अनुभव करें।
आपको यह एहसास होते ही अत्यधिक खुशी महसूस होती है
कि आप अपना लक्ष्य हासिल कर सकते हैं और करेंगे। ध्यान दें
आप कितना स्वस्थ, ऊर्जावान और जीवंत महसूस करते हैं
अपने दिमाग की पूरी क्षमता का एहसास करें।

जब भी आपको कुछ खाने का ख्याल आए
आपको खाना नहीं खाना चाहिए, या किसी खास समय पर खाना खाना चाहिए
खाने के समय के अलावा, अपने आप को स्वस्थ समझें।
और काट-छाँट करो, और खुद से कहो कि तुम नहीं चाहते
यह खाना खाना है या नहीं खाना है
इस समय, क्योंकि आप इससे छुटकारा पाना चाहते हैं
आपके पास अनावश्यक वजन है ताकि वास्तविक
आप (पतली, सुडौल, आकर्षक और स्वस्थ)
शायद मुक्त हो जाओ। फिर अपने आप को सच्ची अनुभूति करने दो।
गहरी आंतरिक संतुष्टि, सुरक्षा और आत्मविश्वास-
आपको जो विश्वास है, यह जानते हुए कि आप कर सकते हैं और करेंगे
अपने भोजन की मात्रा को नियंत्रित करें और
इस तरह आप अपने जीवन पर नियंत्रण पा लेंगे।
ज़िंदगी।

हारने को लेकर चिंता या घबराहट न करें।
वजन। चिंता और घबराहट से आपको कोई फायदा नहीं होगा।
वजन कम करें। आराम करें और खुद से कहें कि आप वजन कम कर रहे हैं।
अब उस राह पर चलें जो आपको एक नए रूप में ढालेगी...
अधिक आकर्षक, स्वस्थ, अधिक ऊर्जावान बनने के लिए,
और अधिक जीवंत महसूस करें। एक जबरदस्त अनुभूति।
आत्मविश्वास और सुरक्षा की भावना बढ़ रही है
अपने भीतर यह अहसास करते हुए कि आपने ले लिया है
अपने जीवन पर नियंत्रण रखें, उसका नियंत्रण अपने हाथ में लें, और आप सफल होंगे।
अब खुद को किसी का शिकार बनने की अनुमति न दें
प्रत्येक लुभावने, वसा बढ़ाने वाले भोजन के साथ जो आता है
साथ में।

सम्मोहनकारी सुझावों के लिए
वजन नियंत्रण

टी. एक्स. बार्बर, पीएच.डी.

एशलैंड, मैसाचुसेट्स

[ये सुझाव एक के बाद दिए गए हैं]
उदाहरण के लिए, प्रेरण, विश्राम पर जोर देता है।
और एक खूबसूरत जगह की छवि।]

अहंकार को मजबूत करने के सुझाव

आपका मन शांत हो सकता है। बस शांत।
बहुत आराम, शांति और सुकून। काफी समय मिला।
इतना समय, बस और अधिक समय।
अच्छा। अब आप आसानी से और आराम से सांस ले रहे हैं।
आप धीरे-धीरे अधिक से अधिक आराम महसूस करने लगेंगे।
आपका मन शांत हो जाता है, जैसे कोई निर्जन झील।
लहर। कितना शांत और अधिकाधिक सहज।
ऐसा लगता है मानो सारी चिंताएं दूर होती जा रही हों।
और यह इतना अच्छा महसूस हो सकता है, मानो कुछ भी मायने नहीं रखता।
कुछ भी नहीं। बस एक एहसास कि "मुझे परवाह नहीं है।"
जिंदा रहना कितना अच्छा लगता है, मन की शांति होना कितना अच्छा लगता है।
शांत और तनावमुक्त रहें, बहुत अच्छा महसूस करें। आप कर सकते हैं।
मुझे और अधिक शांति का अनुभव हो रहा है। ऐसा लग रहा है जैसे मैं शांति में तैर रहा हूँ।
पूरी तरह से, इतना सहज, इतना शांत। बहुत समय, और भी बहुत कुछ।
और भी समय, बहुत सारा समय। ढेर सारा समय। तो
मन शांत हो गया। दिमाग धीरे-धीरे और भी शांत होता जा रहा है।
और खुला हुआ, एक साफ, सुंदर झील की तरह जो
आकाश को बिना किसी हलचल के प्रतिबिंबित करता है। बिल्कुल सहजता से।
बहुत अच्छा लग रहा है। थोड़ी नींद आ रही है, लेकिन बहुत आराम महसूस हो रहा है।
और शांति में। आप धीरे-धीरे और अधिक शांत हो सकते हैं।
आराम से, शांत और तनावमुक्त। बहुत समय है; इसलिए
बहुत समय। आप जब चाहें ऐसा महसूस कर सकते हैं।
अपने आप से ये बातें कहकर और इन्हें सुनकर अपनी इच्छा व्यक्त करें।
शब्द: “मैं शांत और तनावमुक्त रह सकता हूँ। मैं
जिंदा रहना कितना अच्छा लगता है! आप सुन सकते हैं
आप जब चाहें इन शब्दों का प्रयोग कर सकते हैं। आप महसूस कर सकते हैं।
शांत, सुकून भरा और ज़िंदा रहने का कितना अच्छा एहसास। शुरुआत।
अब, किसी भी स्थिति में, जब भी आपको तनाव महसूस हो-
किसी भी प्रकार की परेशानी, असुविधा, और विशेष रूप से जब आप बैठते हैं
जब आप खाना खाने के लिए नीचे झुकेंगे, तो आपको ये शब्द सुनाई देंगे।
आप उन्हें अपने आप से कह सकेंगे और सुन सकेंगे।
इन्हें अपने दिमाग में रखें। आप ऐसा कर पाएंगे।
इन्हें अपने आप से कहें और पीछे से सुनें।
अपने मन को शांत रखें। आप शांत और तनावमुक्त रह सकते हैं।
शांत और तनावमुक्त। ज़िंदा रहना कितना अच्छा लगता है!
आप हर पहलू में शांत और तनावमुक्त महसूस कर सकते हैं।
अपने जीवन में, हर दिन, हर समय अपने साथ
आँखें खुली रखना, चलना, हिलना-डुलना, काम करना, ये सब कुछ।
समय। आप अपने मन के भीतरी हिस्से में महसूस कर सकते हैं,
वही एहसास, वही अच्छा एहसास जब आप इन्हें सुनते हैं
शब्दों को बोलें और उन्हें स्वयं से कहें। "मैं शांत रह सकता हूँ।"
और मैं निश्चिंत हो सकती हूँ। निश्चिंत रहना कितना अच्छा लगता है।
जीवित।"

अब से आप एक नई जिंदगी शुरू कर सकते हैं। तैयार हैं?
एक नए तरीके से जीना, जीवन के हर पहलू का आनंद लेना
अपने आस-पास की हर चीज़ के प्रति जागरूक रहना।
पृथ्वी की सुंदरता। सुंदरता और अच्छाई

जीवित होने का, इतना जागरूक महसूस करने का, कि आप
सचेत और जागरूक, और सोचने में सक्षम, और
महसूस करना, सूंघना, स्वाद लेना, प्यार करना और अनुभव करना-
अनुभव। हर पल अधिकाधिक पूर्ण रूप से जीवंत रहना।
दिन भर, जब आप इस शांत, तनावमुक्त मन को महसूस करते हैं,
अब से और भी अधिक आनंद लेना शुरू करें।

अब से आप इसके साथ सहजता से आगे बढ़ सकेंगे।
आपके आसपास सब कुछ बहुत बेहतर है, और भी अधिक।
और लगातार बढ़ता ही जा रहा है। बस बहता हुआ, अनुभव करता हुआ।
मैं बस मजे कर रहा हूँ, परेशान नहीं हूँ, चिंतित नहीं हूँ, बस आनंद ले रहा हूँ।
शांत, तनावमुक्त मन, जो जीवन का सामना करने में सक्षम है
समस्याओं को आराम से सुलझाएं। प्रकृति के साथ बहते हुए।
समस्याएं। चलने-फिरने में सक्षम होने के लिए अपनी पूरी कोशिश करना।
उनके साथ रहो और परेशान मत हो।
तो, अब से, अगर आपको किसी भी प्रकार की भावना महसूस होती है तो...
भूख लगना, उसके साथ तालमेल बिठाना, उसके बारे में अच्छा महसूस करना
इसे कहें, “यह बिल्कुल ठीक है। मैं इसके साथ चलता हूँ।
भूख लगने पर मेरा शरीर संचित भोजन का उपयोग करने लगता है।
मुझे अभी इसकी जरूरत नहीं है। मेरे पास यह पहले से ही है।
भरपूर मात्रा में वसा और चीनी, और आइसक्रीम और
केक और चॉकलेट जमा कर लिए गए थे, और अब [बीमार]
इन्हें इस्तेमाल कर लो। मैं भूख से बेहाल हूं, जैसे मेरा शरीर।
संचित भोजन का उपयोग हो जाता है।"

स्वयं से बातचीत के लिए सुझाव

और आपको एक और दिलचस्प बात पता चलेगी
अब से शुरू करें। जब भी आप भोजन करें, खाने में सक्षम हों।
धीरे-धीरे, आदरपूर्वक, आराम से। आप
लगता है अभी बहुत समय है। आप ये बातें सुनेंगे।
शब्द। आप उन्हें पीछे बैठकर खुद से कहेंगे।
अपने मन का। "मैं शांत, तनावमुक्त और सहज महसूस कर सकता हूँ।"
जिंदा रहना कितना अच्छा है। और अभी बहुत समय बाकी है। तो
बहुत समय।" अब आदरपूर्वक भोजन करो, यह जानते हुए
जीवित रहना कितना अद्भुत है, सक्षम होना कितना अद्भुत है!
आनंद लेना और महसूस करना, अनुभव करना और सचेत रहना
और जागरूक। "मैं अब से श्रद्धापूर्वक भोजन करता हूँ।"

अगर आपको कभी भी ऐसा महसूस हो कि आप चाहते हैं
अगले कुछ दिनों के लिए इन उच्च कैलोरी, पौष्टिक और वसायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन न करें।
कुछ दिनों और कुछ हफ्तों में, यह भी कम हो जाएगा।
दूर। इस बीच, जब भी आप इसके बारे में सोचें
कैंडी, केक, चॉकलेट, आइसक्रीम और अन्य
उच्च कैलोरी वाले, पौष्टिक, अनावश्यक खाद्य पदार्थ, आपको
मुझे "रुको" कहते हुए सुनो। तुम्हें यह काफी जोर से सुनाई देगा।
आप इसे बार-बार सुनेंगे। आप मुझे यह कहते हुए सुनेंगे,
“रुको! तुम आज़ाद हो। अब तुम विज्ञापन नहीं हो।”
शब्दकोश। अब आपको इनकी आवश्यकता नहीं है। आपके पास ये नहीं हैं।

इन उच्च कैलोरी वाले, पौष्टिक और वसा बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना।

अब आप स्वतंत्र हैं। आप अब व्यसनी नहीं हैं।
अब आपको इनकी आवश्यकता नहीं है। आपको यह सुनने को मिलेगा।
मुझे पीछे से ज़ोर से और दमदार आवाज़ में कहना पड़ा, "रुको।"
आपका दिमाग। आप मुझे "रुको" कहते हुए सुनेंगे।
और यह सिलसिला चलता रहेगा। और कुछ समय बाद, आप इसे आत्मसात कर लेंगे।
और ये आपके अपने विचार ही होंगे जो कह रहे होंगे,
“रुको,” और यह कहते हुए, “अब तुम आज़ाद हो। तुम
अब आप व्यसनी नहीं हैं। आपको इनकी ज़रूरत नहीं है।
आप स्वतंत्र हैं।

व्यायाम और अन्य सुझाव
गतिविधि

आप एक नई जिंदगी शुरू कर सकते हैं, हर चीज का आनंद लेते हुए।
आपके आस-पास। जीवन का आनंद लेना, अच्छा महसूस करना।
शांत और निर्मल मन से जीवित रहना। पुनः-
आराम से, सहजता से, अपने अस्तित्व के प्रति श्रद्धा के साथ जीवन व्यतीत करना
जीवित, और इसके हर पहलू का आनंद ले रहा है। दृढ़ संकल्प-
आज खनन करके आप अपना जीवन बना सकते हैं
हर तरह से यथासंभव अच्छा होना।
चलने-फिरने और व्यायाम करने के फायदों के बारे में जागरूक।
और सक्रिय रहें। मजबूत होना कितना अच्छा है!
स्वस्थ रहें, और एक अद्भुत, स्वस्थ शरीर प्राप्त करें।
और एक स्वस्थ, अद्भुत, शांत मन। शुरुआत।
आजकल व्यायाम करने में बहुत अच्छा महसूस होता है।
जब आप हिलते हैं, जब आप चलते हैं, जब आप
काम करो। आपको अच्छा लगेगा जब आप ऐसा कर पाएंगे।
अपने शरीर पर नियंत्रण रखना और यह महसूस करना कितना अच्छा है
मजबूत और स्वस्थ रहें। इससे आपकी सेहत में सुधार होगा।
व्यायाम की मात्रा, प्रयास की मात्रा, पैदल चलने की मात्रा,
हिलना-डुलना। आपको एहसास होगा कि यह वास्तविक लगेगा।
जैसे-जैसे आप अधिक से अधिक जीवंत होते जाते हैं, यह अच्छा होता जाता है।
आप हर चीज का अधिक आनंद लेने लगेंगे, शुरुआत से ही।
अब, मानो तुम अभी-अभी धरती पर आए हो, और
सब कुछ नया, ताजा और एकदम साफ-सुथरा है।
आप अपने चारों ओर देख सकेंगे और यह देख सकेंगे कि
रंग और धरती की सुंदरता। आप
पृथ्वी और हर चीज के संगीत को सुनने में सक्षम-
आपके आस-पास की हर चीज, और हर वो चीज जो...
जीवित।

पहले की पुनरावृत्ति
सुझाव

आप लोगों का अधिक आनंद लेंगे और जीवन के हर पहलू का लुत्फ़ उठाएंगे।
समस्याओं के साथ आगे बढ़ते हुए आपका जीवन और अधिक समृद्ध होगा।

मोटापा और खान-पान संबंधी विकारों में सम्मोहन 385

जीवन के। आप उन्हें वैसे ही स्वीकार करेंगे जैसे वे आते हैं।
शांति, सुकून, आराम, स्थिर मन, अच्छा महसूस करना
जीवित रहना। आज से आप एक नई शुरुआत कर सकते हैं।
जीवन। अधिक शांत, तनावमुक्त, जीवन में अच्छा महसूस करना।

जीवित। श्रद्धापूर्वक भोजन करना और जीना
श्रद्धापूर्वक। भोजन के हर पहलू का आनंद लेते हुए।
आप धीरे-धीरे, संयमित रूप से और पूर्व योजना बनाकर भोजन करते हैं।
और दूरदर्शिता, एक सचेत, जागरूक, बहुत अधिक
जीवित, इंसान। जब भी आपको कोई भी भावना महसूस हो।
जरूरत, यहां तक कि उच्च कैलोरी, व्यसनी पदार्थों के बारे में कोई भी विचार भी।
कैंडी और केक जैसे पौष्टिक खाद्य पदार्थों के बारे में आप सुनेंगे।
मैं कहूँ, "रुको। तुम आज़ाद हो। तुम्हें ज़रूरत नहीं है।"
उन्हें अब और नहीं।" और आप प्रवाह में बह सकेंगे।
भूख लगने की अनुभूति के साथ-साथ आपका शरीर ऊर्जा का उपयोग करता है
संचित भोजन, यह जानते हुए कि आपके पास
इसमें भरपूर मात्रा में शर्करा, वसा और कार्बोहाइड्रेट होते हैं, सब कुछ।
संचित। आप इसके साथ बह सकेंगे और महसूस कर सकेंगे।
इस बारे में अच्छी बात यह है कि आप सभी समस्याओं के साथ आगे बढ़ते हैं।
जीवन के बारे में। आप अच्छा महसूस कर पाएंगे।
जीवित रहना, हिलना-डुलना, चलना-फिरना, काम करना, और
व्यायाम करना शुरू करें। अभी से ही आपको बहुत अच्छा महसूस होगा।

अब इन विचारों को अपने मन में गहराई तक उतरने दें।
ध्यान रहे। वे आने वाले दिनों में आपकी मदद के लिए मौजूद रहेंगे।
बीतते जाओ। जैसे-जैसे वे अब तुम्हारे मन में गहराई तक उतरते जा रहे हैं,
आप खुद को सतर्क करने लगते हैं। आप काफी सतर्क हो जाते हैं।
सतर्क, बेहद सतर्क, और अधिक से अधिक सतर्क, जैसे-जैसे आप
अपनी आँखें खोलें।

सम्मोहन रणनीतियाँ
लालसाओं का प्रबंधन

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

ये सुझाव और रणनीतियाँ इस प्रकार तैयार की गई हैं
आमतौर पर तीव्र इच्छाओं और लालसाओं के साथ प्रयोग किया जाता है
व्यसन और आदत संबंधी विकारों में पाया जाता है।
वे धुएं के साथ काम करने में उपयोगी साबित हुए हैं।
मोटापा, शराबखोरी, नशीली दवाओं पर निर्भरता, और
यौन व्यसन। इन प्रक्रियाओं में ये भी शामिल हो सकते हैं।
अन्य बाध्यकारी इच्छाओं के साथ भी यह उपयोगी साबित हो सकता है।

लालसाओं के बारे में सुझाव

प्रस्तावना। निम्नलिखित सुझाव,
उदाहरण के उद्देश्य से, किसी समस्या पर ध्यान केंद्रित करना
अधिक खाने के साथ। सुझावों का उद्देश्य है
लालसाओं को पुनर्परिभाषित करना और सकारात्मक आत्म-सकारात्मकता को बढ़ावा देना।
बातचीत। संज्ञानात्मक व्यवहार संशोधन अनुप्रयोग-
ये दृष्टिकोण हमें सुधार के लिए मूल्यवान रणनीतियाँ प्रदान करते हैं।
नाड़ी नियंत्रण। दुर्भाग्य से, संज्ञानात्मक चिकित्सा।
आमतौर पर केवल सचेत रूप से सिखाने पर ध्यान केंद्रित करता है-
मरीजों को सहारा देने वाले कथन जो उनसे कहे जा सकें-
स्वयं। हालाँकि, सम्मोहन के बाद के सुझाव, हो सकते हैं

सकारात्मक आत्म-चर्चा को अधिक सहज बनाने में सहायता करना।
मैटिक प्रक्रिया।

सुझाव। आप भी शायद उन्हीं लोगों में से एक हों।
जिन्होंने गलती से यह मान लिया है कि लालसा और
खाने की इच्छा शारीरिक कमजोरी के कारण उत्पन्न होती है।
खींचने के लिए, और क्योंकि आपको खाना खाने की ज़रूरत है। लेकिन वह
यह सच नहीं है। हमारी अधिकांश इच्छाएँ या भूख
ये चीजें समय जैसी असंबंधित चीजों से भी ट्रिगर हो सकती हैं।
दिन के दौरान, हमारे आस-पास के कुछ लोग, एक
कुछ इस तरह की भावना, या बच्चों का घर आना।
लोग यह भी गलत सोचते हैं कि अगर वे उम्मीद करते हैं-
भूख की पीड़ा का अनुभव करें, जो सम्मोहन के कारण कम हो गई है।
बंद या असफल। यह भी सच नहीं है। लालसा या
इच्छाएँ केवल अनुकूलित प्रतिक्रियाएँ हैं,
ये रिश्ते अक्सर लंबे समय तक नहीं टिकते। और जब आप ऐसा नहीं करते, तो...
अगर आप उन्हें छूट देते हैं, तो वे कमजोर होते चले जाते हैं, और
अनदेखा करना आसान है।

इसलिए जब आपको किसी चीज की तीव्र इच्छा हो या भूख लगे,
आप अपने मन में खुद से बात कर सकते हैं, पुनः-
ध्यान रहे कि एक-दो मिनट में यह
चले जाओ। भूख की पीड़ा हमेशा कुछ ही क्षणों के लिए होती है।
और यह सीमित समय के लिए है। बहुत से लोगों को इस बात का एहसास नहीं होता।
और उन्हें डर है कि जब तक आप ऐसा नहीं करेंगे, वे रुकेंगे नहीं।
खाओ। लेकिन खाने की इच्छा जल्दी ही खत्म हो जाती है। इसलिए,
जब भी आपको भूख लगे या कुछ खाने की इच्छा हो,
आप अपने मन में एक आवाज सुन सकते हैं, जो आपको याद दिलाती है
आप कहते हैं, "यह एक-दो मिनट में चला जाएगा।"
आपको किसी चीज की तीव्र इच्छा होती है, ऐसा लगता है जैसे कोई आवाज आ रही हो।
आपके मन में, या आपके भीतर की गहराई से,
आपको याद दिलाते हुए, "मुझे अभी खाने की जरूरत नहीं है।"
यह इच्छा थोड़ी देर में शांत हो जाएगी। बस थोड़ी देर प्रतीक्षा करें।
समय बीतता जाएगा और यह चला जाएगा। और आपका अवचेतन मन
मन आपके चेतन मन को नियंत्रित कर सकता है और करेगा भी।
ध्यान रहे कि आपको यह याद रहेगा, चाहे कोई भी इच्छा हो या...
लालसाएँ समाप्त हो जाएँगी, और आपको कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है।

उन्हें लाड़-प्यार दें। ताकि आप उनमें मग्न हो सकें।
कुछ करते हुए, और इससे पहले कि आपको एहसास हो,
इससे लालसा दूर हो जाती है। और यही होने वाला है।
यह जानकर बहुत खुशी हुई कि खाने की इच्छा और
भूख की पीड़ा जल्दी ही शांत हो जाती है, और आप इसे टाल सकते हैं।
उनका जवाब देते हुए। और कुछ ही मिनटों में,
आपको आश्चर्य होगा, लेकिन अचानक आपको एहसास होता है
अब आप फिर से सहज महसूस कर रहे हैं।

प्रतीकात्मक बिम्ब तकनीकें

रोगी को प्रतीकात्मक संकेतों का उपयोग करना सिखाया जा सकता है।
लालसा को कम करने के लिए स्व-सम्मोहन में कल्पना का उपयोग।
लाल गुब्बारा तकनीक [में पाई जाती है]

अध्याय 13 इस विधि का एक उदाहरण है।
इस तकनीक में, मरीज धीरे-धीरे कल्पना करते हैं-
अपनी लालसाओं को गर्म हवा के गोंडोला में समाहित करते हुए
या हीलियम गुब्बारा और फिर उसे छोड़ देना।
प्रतीकात्मक विधियों में इच्छा को दबाना शामिल हो सकता है।
किसी दुश्मन की तरह या भीतर की संवेदनाओं की कल्पना करना
स्वयं, और फिर छवि को संशोधित करना-
जब तक इच्छा कम न हो जाए। मरीजों के हित
इसका उपयोग छवि को वैयक्तिकृत करने में किया जा सकता है
जिसका चयन किया गया है।

तत्काल के लिए सुझाव
नकारात्मक कल्पना करना
नतीजे

सम्मोहन के बाद के सुझाव दिए जा सकते हैं
इसका प्रभाव तब पड़ता है जब रोगी खाने के बारे में सोचता है
मोटापा बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों से, उसे तुरंत
मन में भयानक और नकारात्मक छवियां उभर आती हैं।
भविष्य में होने वाले संभावित परिणाम।
इसका प्रयोग धूम्रपान करने वालों, यौन संबंध बनाने वालों के साथ भी किया जा सकता है।
नशे के आदी और मादक पदार्थों का सेवन करने वाले। उदाहरण के लिए,
वे अपने जीवनसाथी और परिवार को खोने की कल्पना कर सकते हैं।
अपनी नौकरी खोना, बदनामी का सामना करना आदि।
यह विधि मूलतः सम्मोहन द्वारा प्रबलित है।
संज्ञानात्मक चिकित्सा तकनीक का संस्करण
इसे गुप्त संवेदीकरण कहा जाता है।

संज्ञानात्मक पुनर्निर्माण
वृद्धि के लिए सुझाव
आवेग नियंत्रण

तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा (आरईटी) अवधारणाएँ
जिन पर आमतौर पर सचेत स्तर पर चर्चा की जाती है

सम्मोहन के माध्यम से भी इसे सुदृढ़ किया जा सकता है, और पुनः-
मरीजों के लिए स्व-सम्मोहन टेपों पर रिकॉर्ड किया गया।
स्पीगल और स्पीगल (1978) ने भी प्रदान किया है
चुनाव करने के बारे में कुछ मूल्यवान सुझाव
अपनी इच्छाओं या लालसाओं को नज़रअंदाज़ करें, इसके बजाय ध्यान केंद्रित करें
शरीर का सम्मान करना। ये सुझाव प्रोत्साहित करते हैं-
उम्र के साथ अलगाव और इच्छा का बाह्यीकरण।
इम्प्रूवमेंट बढ़ाने के लिए निम्नलिखित सुझाव दिए गए हैं-
पल्स नियंत्रण आरईटी के अनुकूलन को दर्शाता है
कुछ अवधारणाओं के साथ-साथ स्पीगल्स के कुछ विचार भी शामिल हैं।

उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव। अधिकांश लोग ऐसा नहीं करते।
उन्हें यह सुनना अच्छा लगता है, "तुम नहीं कर सकते," या "तुम्हें नहीं करना चाहिए।"
और जब हम कहते हैं तो हमें यह कुछ खास अच्छा नहीं लगता।
ये बातें हम खुद से कहते हैं। क्या आपने कभी ऐसा नहीं किया है?
मैंने गौर किया है कि जब हम खुद से कहते हैं, "मैं खाना नहीं खा सकता"
क्या हम अक्सर चुपके से विद्रोह करना चाहते हैं? लेकिन
आपको यह जानकर खुशी होगी कि आप बात कर सकते हैं

आप खुद को अन्य तरीकों से भी तलाश सकते हैं, जो कहीं अधिक बेहतर हैं।
मददगार। लड़ने या इनकार करने की कोशिश करने के बजाय
खाने या पीने की तीव्र इच्छा होना, आप इसे स्वीकार कर सकते हैं। लेकिन फिर
यह समझें कि लालसा बहुत क्षणिक होती है और बीत जाएगी।
कुछ ही मिनटों के भीतर। सोचने के बजाय,
"मुझे (उदाहरण के लिए, एक डोनट) खाने की बहुत इच्छा हो रही है," आप कह सकते हैं
खाने की इच्छा से खुद को अलग करो, और कहो
कुछ इस तरह, "मुझे खाने की तीव्र इच्छा हो रही है। मैं
मुझे आश्चर्य है कि वह स्थिति या भावना क्या है।
इस इच्छा को जगाना? आपको एहसास होगा, "ऐसा होगा।"
पल भर में बीत जाएगा। यह लालसा महज एक संकेत है।
मुझे यह बताने के लिए कि मुझे इससे निपटना होगा
परिस्थिति।"

यह समझना दिलचस्प है कि कभी-कभी हम
हम खुद को धोखा देते हैं। शायद आपको याद हो कि आपने ऐसा कहा था।
अपने आप से, जब आप खाने से बचने की कोशिश कर रहे हों
खाने के बीच में, "यह तो बहुत मुश्किल है!"
यह कठिन है, लेकिन इसे इतना कठिन क्या बनाता है? स्वाभाविक रूप से
नई आदतें सीखना मुश्किल होता है। लेकिन आपने
मैंने पहले भी कई कठिन काम किए हैं। [विराम]
खाने की इच्छा जल्दी ही शांत हो जाएगी। इसलिए केवल
जो चीज इसे "बहुत कठिन" बनाती है, वह हमारी अतार्किकता है।
अंततः हम खुद को यही समझा रहे हैं। लेकिन जैसा कि आप
सम्मान और समर्थन के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि करें।
अपने शरीर की रक्षा करें, ताकि (उनके व्यक्तिगत संदर्भ दें)
प्रेरणाओं के आधार पर), आपको अपने खाने के तरीके में बदलाव देखने को मिलेगा।
व्यवहार में परिवर्तन।

आपको याद हो सकता है एक बार।
जब कोई बात कठिन होती थी, और आप कहते थे या
आपने मन ही मन सोचा, "मैं इसे बर्दाश्त नहीं कर सकता!" और

फिर आप गए और कुछ स्वादिष्ट चीज खाई।
हम सबने पहले भी ऐसा सोचा है। लेकिन यह एक अलग बात है।
यह एक अतार्किक आत्म-धोखा है, और आप ऐसा नहीं चाहते।
किसी भी गलतफहमी के लिए तैयार रहें। बिल्कुल।
हम इसे सहन कर सकते हैं। और आप इसे ध्यान में रख सकते हैं।
कि यदि आप कोई विशेष भोजन नहीं खाते हैं, या किसी विशेष समय पर नहीं खाते हैं
किसी निश्चित क्षण में, आप विस्फोट नहीं करेंगे।
जब हम किसी चीज को न खाने का चुनाव करते हैं, तो हम
यह गायब नहीं होगा। कुछ क्षणों के लिए।
समय-समय पर, यह पूरी तरह से सही नहीं हो सकता है
सुखद हो या आसान, लेकिन हम इसे सहन कर सकते हैं।
ऐसा कोई तार्किक कारण नहीं है कि जीवन हमेशा ऐसा ही होना चाहिए
पूरी तरह से आरामदायक, सुखद और आसान, के लिए
हर पल। आप थोड़े से संक्षिप्त समय को संभाल सकते हैं।
असुविधा। हम सभी इसे सहन कर सकते हैं। और जब हम इसमें महारत हासिल कर लेते हैं।
जो चीजें आसान नहीं होतीं, उनमें हमें बहुत अच्छा लगता है
अपने बारे में। याद रखें, आपके पास "नहीं है"
किसी विशेष समय पर कोई विशेष भोजन करना
क्षण। आपको इसकी आवश्यकता नहीं है। कभी-कभी आपको
आप ऐसा चाहती हैं, लेकिन आप पतली भी होना चाहती हैं, और
आप अपने शरीर का सम्मान करना चाहते हैं ताकि आप
जीना। तो आप यह स्वीकार कर सकते हैं कि कभी-कभी आप

मोटापा बढ़ाने वाला भोजन चाहते हैं, और यह हमेशा ऐसा नहीं होता है
यह पूरी तरह से आसान है, लेकिन आप चाहें तो इसे न भी खाएं।
और अभी मत खाओ, या तुम खा सकते हो
कुछ ऐसा जो आपके लिए कहीं ज्यादा बेहतर है।

ट्रान्स अनुसमर्थन

ट्रान्स की पुष्टि करने के तरीके (जैसे, दस्ताने)
बेहोशी, अंगों में अकड़न, आइडियोमोटर फेनोमेना-
(गैर) का उपयोग रोगी का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए किया जा सकता है
और आत्म-प्रभावशीलता की भावनाएँ। "और ठीक वैसे ही जैसे आपका
आंतरिक मन इतना शक्तिशाली है कि वह
किसी मूलभूत और बुनियादी चीज को नियंत्रित करना
दर्द, तो अब आप जानते हैं कि यह किसी भी चीज को नियंत्रित कर सकता है।
आपकी भावनाओं और इच्छाओं के बारे में, और किसी भी चीज़ के बारे में
आपके शरीर के बारे में। और अविश्वसनीय कारणों से
आपके अवचेतन मन की शक्ति, आपकी इच्छाएँ
और आपकी लालसाएँ धीरे-धीरे आपके नियंत्रण में आती जाएंगी।
नियंत्रण, और यह धीरे-धीरे कम होता जाएगा। ठीक वैसे ही जैसे यह
आपके हाथ में नियंत्रित दर्द, जिससे आपकी लालसा कम हो जाती है
और (भोजन, सिगरेट, ड्रग्स, सेक्स) की इच्छाएँ
आपके नियंत्रण में आ जाएगा।
दस्ताने से दी जाने वाली बेहोशी के लिए, सुझाव दिए जा सकते हैं।
मरीज के बाद भी एनेस्थीसिया का असर बना रहेगा

वह जागता है और अपनी आँखें खोलता है। एक मिनट बाद
एक या दो बार, बेहोशी की अवस्था को पुनः प्रेरित किया जा सकता है और एनेस्थीसिया दिया जा सकता है।
थेसिया हटा दिया गया। फिर टिप्पणियाँ भी हो सकती हैं।
(उपरोक्त सुझावों के अतिरिक्त)
अवचेतन मन की शक्ति के बारे में
आप किसी भी समय अपने शरीर और भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं।
यहां तक कि जब आप सम्मोहन की अवस्था में न हों तब भी।"

वजन नियंत्रण

डेविड स्पीगल, एम.डी., और
हर्बर्ट स्पीगल, एम.डी.

स्टैनफोर्ड, कैलिफोर्निया, और
न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

वजन नियंत्रण के लिए निर्देश समान हैं।
धूम्रपान नियंत्रण के लिए उपयोग की जाने वाली विधि के समान। विषय हैं
निम्नलिखित तीन बिंदुओं को देखते हुए:

(1) मेरे शरीर के लिए, अत्यधिक भोजन हानिकारक है
(या विकृत करने वाला); (2) मुझे जीने के लिए अपने शरीर की आवश्यकता है; (3)
मुझे अपने शरीर का सम्मान और सुरक्षा करनी चाहिए।

विषयों को यह पहचानने के लिए निर्देश दिया जाता है कि
वे जो भोजन खाते हैं उसका अधिकांश भाग उनके शरीर को पोषण प्रदान करता है।
लेकिन अधिकता इसे नुकसान पहुंचाती है, और वे इसका उपयोग कर सकते हैं

सम्मानपूर्वक भोजन करना सीखने के लिए स्व-सम्मोहन
उनके शरीर के प्रति सम्मान के साथ भोजन करने में देना शामिल है।
शरीर को केवल उतना ही भोजन मिलना चाहिए जितना उसे पोषण के लिए आवश्यक है।
उसे भोजन ग्रहण करने के लिए मजबूर नहीं करना चाहिए।
इससे नुकसान या विकृति हो सकती है। वे आगे
खाने की अवधारणा पर ध्यान केंद्रित करना सिखाया गया
एक पारखी की तरह—हर पहलू का आनंद लेते हुए
वे जो भोजन ग्रहण करते हैं, उसका रंग, बनावट,
तापमान, सुगंध, स्वाद, मौसम-
ताकि वे सीख सकें कि वे वास्तव में
कम खाएं लेकिन जब वे
वे जो खाना खाते हैं उस पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करें।
इसमें धीरे-धीरे खाना और बिना खाए खाना शामिल है।
टेलीविजन या अखबार जैसी चीजों से ध्यान भटकना-
प्रति। अन्य तत्वों में, निश्चित रूप से, एक शामिल है।
संतुलित आहार और व्यायाम। योजना फिर से वही है,
मरीजों को अपने दृष्टिकोण को पुनर्गठित करने में मदद करने के लिए
भोजन, खाने पर जोर देते हुए
सम्मान, न कि एक अस्थायी स्थिति
अभाव। यह दृष्टिकोण मुख्य रूप से लागू होता है
उन रोगियों के लिए जो अपने आदर्श स्तर से 20% के भीतर हैं
शरीर का वजन।

जिन मरीजों के लिए सुझाव हैं मोटापे की समस्याएँ

जोआन मरे-जॉब्स, पीएच.डी.
चैपल हिल, उत्तरी कैरोलिना

प्रेरण

अधिक खाने की समस्याओं से निपटने में और
मोटापे के मामले में, मैं आमतौर पर एक इंडक्शन का उपयोग करूंगा जो
इसमें प्रगतिशील विश्राम और एक हाथ का उपयोग किया जाता है
उत्तोलन। भुजा उत्तोलन के दौरान, मैं सुझाव देता हूँ
मरीजों को यह बताना कि वे एक समस्या का सामना कर रहे हैं।
धारणा की परिवर्तित भावना—कि एक बिंदु पर
समय बीतने के साथ ही उन्हें अपनी बांह या अपने
ऐसा लग रहा था मानो वह उनके नियंत्रण में हो, लेकिन
उत्तोलन के दौरान वे हाथ को महसूस कर सकते हैं
या बदले हुए अर्थ में हाथ, मानो वह
पृथक और अलग, तैरता हुआ और दूर।

सुझाव

धारणाओं में बदलाव और पुनर्परिभाषित करना। _ [मैंने बाद में पुनः-
धारणा में परिवर्तन के इस अनुभव पर वापस लौटें
और रोगी को सुझाव दें:] चूंकि हम बदल सकते हैं
किसी चीज के बारे में धारणा कि वह वास्तविक है और संभव है-
हमारे शरीर के एक भौतिक अंग के रूप में क्रेते, हमारा हाथ

और हमारी भुजा, तो यह और भी सरल होना चाहिए।
धारणाओं में बदलाव की कल्पना करना अभी भी एक विषय है।
विचारों और सोच जैसी चीजों के बारे में
भावनाएँ। और फिर हम कल्पना करना शुरू कर सकते हैं कि कैसे
हम अपने बारे में अपनी धारणा बदल सकते हैं
और भोजन के बारे में हमारी धारणाएं, हमारे विचार
और भोजन के बारे में भावनाएँ और व्यवहार। शायद
हम खुद को एक पतली सोच वाले समूह के रूप में देखने लगे हैं,
भावना, खाने वाला व्यक्ति।

और आप खुद को दूर जाते हुए देख सकते हैं
भविष्य के समय को कुछ परिप्रेक्ष्य के साथ समझना और
दूरी, और यह महसूस करना शुरू करें कि आप वास्तव में
आपके पास विकल्प हैं। आप देखभाल करने का चुनाव कर सकते हैं और
इस भौतिक अस्तित्व के प्रति सम्मान जिसमें आप
निवास करें। और उस देखभाल और सम्मान की भावना के साथ,
आप वास्तव में स्वस्थ और सावधानीपूर्वक खानपान का चुनाव कर सकते हैं।
पैटर्न।

ग्राहकों को उनकी परिवर्तन करने की क्षमता के बारे में याद दिलाएं।
धारणा और फिर सुझाव दें:] जब अधिकांश
जब लोग डाइटिंग के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जिन चीजों के बारे में वे सोचते हैं उनमें से एक है
वे बातें जिनके बारे में वे तुरंत बाद सोचते हैं

यह अभाव है। उन्हें लगता है कि उन्हें ऐसा करना होगा।
उन्हें उन चीजों से वंचित रखा जाता है जो वे चाहते हैं और पसंद करते हैं। लेकिन,
वास्तव में, हमें बस इतना ही करने की आवश्यकता है कि
हम जिस पतले व्यक्ति बनना चाहते हैं, वह बनना ही हमारा लक्ष्य है।
अपने बारे में अपनी धारणाओं को बदलने में हमारी मदद करने के लिए
खाने को लेकर संतुष्टि। और प्रति-
पुराने, हानिकारक खाद्य पदार्थों को संतोषजनक समझना,
हम अपनी धारणाओं को नई, स्वस्थ सोच में बदलते हैं,
खाने के ऐसे रचनात्मक तरीके जो संतुष्टिदायक हों।
और इसलिए हम स्वयं की सहायता करके शुरुआत करते हैं।
पुरानी विनाशकारी खान-पान की आदतों को भूल जाना
पुराने ढर्रे, पुरानी विनाशकारी संतुष्टियाँ।

बादल की प्रतीकात्मक छवि। हम कल्पना कर सकते हैं
सभी पुराने हानिकारक खाद्य पदार्थों को - वसायुक्त खाद्य पदार्थों को -
तैलीय भोजन, फास्ट फूड, स्नैक फूड,
जंक फूड, अत्यधिक मीठे खाद्य पदार्थ,
अत्यधिक मात्रा में भोजन—वह सब कुछ
बादल पर विनाशकारी भोजन। इसे ढूंढना...
कितना भारी और अरुचिकर, वह सब अतिरेक,
भारी, तैलीय, मीठा और मिलावटी खाना। और फिर
हम बादल को धक्का देते हैं और उसे तैरते हुए देखते हैं।
दूर तक, अंततः इतनी दूर तक तैरता हुआ।
इतनी दूर कि वह आकाश में एक छोटे से बिंदु के समान हो जाता है।
क्षितिज, और हमें शायद ही याद हो
कुछ चीजों का स्वाद, सुगंध या यहाँ तक कि रूप भी।
उन पुराने हानिकारक खाद्य पदार्थों को, जिन्हें दोबारा इस्तेमाल करना भूल जाना चाहिए-
उन पुराने हानिकारक खाद्य पदार्थों को याद रखें। और...
उनकी जगह पर सभी स्वस्थ चीजों की खोज शुरू हो रही है,
ऐसे पौष्टिक खाद्य पदार्थ जिन्हें हम खा सकते हैं और आनंद ले सकते हैं, यहां तक कि
जैसे-जैसे हम पतले होते जाते हैं—इसमें संतुष्टि पाते हैं
कम वसा वाला मांस और मुर्गी, और मछली और फल और
सब्जियाँ—मुक्त होने की संतुष्टि

तैलीय, वसायुक्त खाद्य पदार्थ और पाचन में कठिनाई-
इसके बाद होने वाले व्यवहार और उससे मिलने वाली संतुष्टि में
अत्यधिक मीठे और चिपचिपे भोजन से मुक्त होना,
और उच्च/निम्न रक्त शर्करा के उतार-चढ़ाव
वापसी। लत से मुक्ति का एहसास।
मिठाई खाना, एक तरह का व्यसनकारी भोजन
जहां एक स्वाद कभी संतुष्टि नहीं देता था, और
हमेशा एक और की जरूरत थी, और फिर
एक और, फिर एक और। और जब हम शुरू करते हैं...
अलग हो जाना, जब हम वह पहला कदम उठाने से परहेज करते हैं
मीठे भोजन का स्वाद, अचानक, बहुत ही कम समय में।
कुछ दिनों में, स्वतंत्रता का अहसास होने लगता है।
उस व्यसनी, बाध्यकारी, नासमझी भरी हरकत से,
खाली भोजन, जिसमें भोजन को मुंह में डाल दिया जाता था
मुंह और शरीर लगभग अरुचिकर हैं। हमें पता चलता है
हमें कभी-कभी खाने-पीने का चुनाव करने की स्वतंत्रता है।

कभी-कभी खाना नहीं खाना, कभी-कभी सीमित मात्रा में खाना।
हाल ही में, संतुष्टि की खोज करना और होना
पेट भरा हुआ, लेकिन फिर कभी ऐसा नहीं करना पड़ेगा
बहुत ज्यादा खाने से पेट फूल जाता है। आपको पेट फूलने लगेगा।
हम और अधिक खोजने की क्षमता रखते हैं
जीवन में स्थायी और अधिक रचनात्मक संतुष्टियाँ।

अल्पकालिक पुरस्कारों के बजाय दीर्घकालिक पुरस्कारों को चुनना।
एक टुकड़े के स्वाद का क्षणिक अनुभव
मुंह में भोजन का कोई खास महत्व नहीं था।
एक संतोष का। यह बहुत क्षणभंगुर है। हम
हमें पता चलता है कि हम वास्तव में स्वस्थ जीवन शैली अपना सकते हैं,
अधिक स्थायी, अधिक रचनात्मक संतुष्टियाँ:
शौक और मनोरंजन में, या संतुष्टि में
कार्य और उपलब्धियों में, संतुष्टि में
दोस्तों और प्रियजनों के साथ, या फिर आरामदायक माहौल में भी,
आरामदेह और सहज एकांत। हम आपके लिए बना सकते हैं
हम स्वयं को कहीं अधिक स्थायी, रचनात्मक संतुष्टि प्रदान कर सकते हैं।
गुट, शांत करने के स्वस्थ तरीके खोज रहा है
हम खुद को विचलित कर रहे हैं।

भावनाओं और भावनात्मक जरूरतों को सीधे तौर पर संभालना।
और फिर हमें पता चलता है कि हमारे पास क्षमता है
अपनी भावनाओं से निपटने के लिए मन को तैयार करना
सीधे तौर पर, अब भावनाओं को दबाने की आवश्यकता नहीं है
खाने में। हमें पता चलता है कि मुंह कभी भी
हमने मन की समस्याओं को तो हल कर लिया, लेकिन हम
हमारे मन में इससे निपटने की क्षमता है
अपनी भावनाओं को सीधे व्यक्त करने के लिए, ताकि हम खुद को व्यक्त कर सकें।
भावनाओं का अनुभव करना: क्रोध या निराशा की भावनाएँ।
या उदासी, या ऊब, या यहाँ तक कि खुशी।
यह जानना कि हमारे पास अनुभव करने की क्षमता है-
अपनी भावनाओं का अनुभव करना, उन्हें महसूस करना, उनका समाधान करना।
उन्हें, और हमें अब कोशिश करने की आवश्यकता नहीं है
भावनाओं को दूर रखें या उन्हें भोजन में डुबो दें।
और यह सीखना कि हम कहीं अधिक प्रभावी ढंग से निपट सकते हैं-

अपनी भावनाओं के साथ सक्रिय रूप से, बल्कि अपने मन के साथ।
हमारे मुंह से भी ज्यादा। हमें पता चलता है कि हम नहीं
अब भोजन लेने के बहाने की जरूरत नहीं है
एक विराम, जिसे हम अपनी इच्छा अनुसार स्वीकार कर सकते हैं।
हम अपने लिए ब्रेक टाइम, डाउन टाइम, विश्राम टाइम लेते हैं।
एकाग्रता के लिए अब भोजन के सहारे की आवश्यकता नहीं है।
यात्रा के लिए या सामाजिक मेलजोल के लिए।

हम शरीर के बीच भेदभाव करना शुरू कर देते हैं
ऊर्जा और भावनात्मक भूख के लिए भोजन की वास्तविक भूख।
राष्ट्रीय भूखमरी जहां भोजन तब भी खाया जाता था जब
हम भरे हुए थे। हमने सीखा कि हम अपनी समस्याओं से निपट सकते हैं।
अपनी भावनाओं को मन से नियंत्रित करें, न कि
हमारा मुँह।

गतिविधि स्तर बढ़ाना। और फिर हम कर सकते हैं
आने वाले दिनों में हम खुद को किस स्थिति में देखेंगे, इसकी कल्पना करना शुरू करें।
आने वाले सप्ताह में स्वस्थ, मध्यम स्थिति के बाद-
खान-पान के पैटर्न और गतिविधि के पैटर्न को पुनः नियंत्रित करें।
धारणा को बदलने की क्षमता को याद रखते हुए, हम
हम खुद को स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली अपनाते हुए देखें।
पूरे समय खान-पान और गतिविधि के पैटर्न
दिन भर। शायद गतिविधि बढ़ाना, शारीरिक गतिविधियों का आनंद लेना-
और भी अधिक औपचारिक गतिविधि। यह याद रखते हुए कि
शरीर में चयापचय को बदलने की क्षमता होती है।
इससे हमें स्वतः ही अधिक संतुलित विकल्प खोजने में मदद मिलती है।
शरीर की संरचना के अनुसार स्वस्थ वजन स्तर बनाए रखना आवश्यक है।
शरीर के वजन को संतुलित करके उसे संतुलित करना।
भोजन का सेवन और कैलोरी की खपत, और निर्धारित-
उस संतुलन बिंदु को अधिक संतुलित स्तर पर रखते हुए,
जैसा कि अपेक्षित था, स्वस्थ वजन स्तर। पुनः-
चयापचय क्रिया को सक्रिय करने के लिए अपने शरीर का ध्यान रखना
प्रक्रिया, भले ही वह अवसाद और दमन करती हो
भूख, उस संतुलन बिंदु को एक स्तर पर खोजना
जो स्वस्थ और संतुलित शारीरिक वजन बनाए रखने में सहायक हो।

लक्ष्य की कल्पना करना। और फिर शुरुआत करना
हम खुद को और भी भविष्य के समय में कल्पना करें
कुछ और पतला वजन, और शुरुआत में
उस भावना के सभी पहलुओं का अनुभव करें
दुबला-पतला शरीर, खुद को छोटा लेकिन अधिक मजबूत महसूस कर रहा है
बेहतर शरीर, स्वस्थ शरीर, अधिक आत्मविश्वासी, आकर्षक
गर्व और उपलब्धि की भावना, सब कुछ महसूस करना
अच्छी भावनाओं का। और यह जानकर कि हम हैं
वास्तव में पहले से ही उस भविष्य के पतलेपन में तब्दील हो रहा है
स्वयं को समझना, और यह समझना कि इसके लिए केवल समय और दृढ़ता की आवश्यकता होती है।
बस संतुलित, स्वस्थ जीवनशैली का पालन करते हुए,
उन संतोषजनक पैटर्नों को संतुष्ट करना जिन्हें हम पहले से ही विकसित कर रहे हैं-
और हम पहले से ही उस भविष्य का रूप धारण कर रहे हैं।
पतला स्व।

कंप्यूटर रूपक
मोटापे के लिए

रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

मरीजों को समझाया जाता है कि
उनका वजन कम करना और उसे बनाए रखना वाकई मुश्किल है।
उनके लिए अपने खान-पान में बदलाव करना आवश्यक है।
व्यवहार में बदलाव लाना, न कि सिर्फ डाइट पर जाना। इसलिए, मैं
कंप्यूटर रूपक का प्रयोग करें और सुझाव दें-
ऐसे मरीज़ जिन्हें मैं दोबारा देखने से पहले, उन्हें

मेरे लिए व्यवहार संबंधी एक सूची बनाइए। इसमें निम्नलिखित शामिल होने चाहिए:
ऐसे व्यवहार जिन्हें वे नकारात्मक या अनुपयुक्त मानते हैं।
उचित खान-पान की आदतें। यह "कार्यक्रम समाप्त"
इस सूची में उनके द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के प्रकार भी शामिल हो सकते हैं।
भावनात्मक रूप से खाना, अत्यधिक खाना, किसी भी प्रकार का
अनुचित या नकारात्मक खान-पान संबंधी व्यवहार।

फिर, उन्हें "प्रोग्राम इन" की सूची बनानी होगी।
व्यवहार—वे सभी व्यवहार जो इससे जुड़े हैं
सकारात्मक, वांछित और उचित खान-पान संबंधी व्यवहार-
जब मरीज वापस आता है, तो ये सूचियाँ उपलब्ध होती हैं।
चर्चा की गई। मरीज़ या मैं कुछ और जोड़ सकते हैं।
व्यवहारों पर चर्चा करते हुए, हम मिलकर तय करते हैं कि क्या होना चाहिए।
प्रोग्राम से बाहर निकाला गया और प्रोग्राम से अंदर डाला गया। फिर, अंदर
सम्मोहन सत्र में, अवचेतन मन
विशेष रूप से प्रोग्राम करने और प्रोग्राम करने के लिए कहा गया
चयनित व्यवहारों में। यह सुझाव दिया गया है
कि, “इनको और मजबूत किया जाता रहेगा, और
क्योंकि प्रोग्राम किए गए व्यवहारों का उपयोग किया जाएगा
जितना अधिक होगा, वे उतने ही मजबूत होते जाएंगे; प्रोग्राम किए गए
बाहरी व्यवहारों का उपयोग धीरे-धीरे कम होता जाएगा, और
वे कमजोर होते जाएंगे, जब तक कि नया भोजन शुरू नहीं हो जाता।
व्यवहार संबंधी कार्यक्रम ही प्रमुख है।

इसे ऑडियोटेप, स्वयं-
सम्मोहन और, निश्चित रूप से, व्यक्तिगत चिकित्सा
सत्रों के लिए। यह कंप्यूटर रूपक बहुत अच्छा काम करता है।
अधिकांश व्यवहार संशोधन के साथ, लेकिन विशेष रूप से-
मुख्यतः आदत संबंधी विकारों से पीड़ित लोगों के लिए। मुझे यह भी उपयोगी लगता है कि
अचेतन आइडियोमोटर सिग्नलिंग का उपयोग करना, दोनों के लिए
समस्या वाले क्षेत्रों का पता लगाना और उन्हें मान्य करना
मरीजों की सकारात्मक स्व-रिपोर्ट। फिर, वे
यह न केवल सचेत रूप से बल्कि अचेतन रूप से भी देखें।
वे सचेतन रूप से सुझावों को स्वीकार कर रहे हैं और
उन पर सकारात्मक तरीके से विचार करना।

कम करने के लिए सुझाव
भोजन लेना

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

परिचय

क्रैसिलनेक और हॉल (1985) ने अपने-अपने
मोटापे के मरीजों की चिकित्सकीय जांच की जाती है और फिर

वे अपनी भावनात्मक स्थिरता का आकलन करते हैं। मरीज़
उन्हें भोजन सेवन की दैनिक डायरी रखने के लिए कहा जाता है।
और जब तक कोई चिकित्सीय मतभेद न हो,
उन्हें 900 कैलोरी से अधिक का सेवन न करने के लिए कहा गया है।
प्रतिदिन। मरीजों को एक दिन पैदल चलने के लिए भी कहा जाता है।
प्रतिदिन एक मील (अन्य दैनिक व्यायाम इसके विकल्प के रूप में हो सकते हैं)
(संपादक)

सुझाव

आपको भूख बिल्कुल नहीं लगेगी...
सीमित मात्रा में भोजन का सेवन आपकी भूख को संतुष्ट कर सकता है और करेगा।
भूख लगने पर... आप धीरे-धीरे खाएंगे और
आप जो खाना खा रहे हैं उसका आनंद लें... आप खा लेंगे
धीरे-धीरे, अपने भोजन को धीरे-धीरे चबाएं... आपको फायदा होगा।
हर निवाले का आनंद लें... आपको भरपूर संतुष्टि मिलेगी।
पेट में अजीब सी बेचैनी का एहसास होने से बहुत पहले ही
हमेशा की तरह... और जैसा कि आप इस पूरी बात से अवगत हैं
पेट में अजीब सी बेचैनी का एहसास होने से बहुत पहले ही
सामान्य तौर पर... फिर आप खाना बंद कर देंगे।
आप तनावमुक्त और निश्चिंत रहेंगे।
तनाव, जकड़न, दबाव और खिंचाव से मुक्त
अत्यधिक भूख... क्योंकि शक्ति के कारण
आप अपने अवचेतन मन को खोना चाहेंगे
इस वज़न को... आप सहन कर सकते हैं और आप सहन करेंगे।
इस आहार से भोजन की इच्छा कम हो जाती है. . . .
आप जितना वजन कम करेंगे, आपको उस पर गर्व होगा और आप
आप खुद को पतला और कम सुडौल महसूस करेंगे।
मोटापे से ग्रस्त, और बिल्कुल वैसा जैसा आप हमेशा से बनना चाहते थे।
आप आदत के उस पैटर्न को जारी नहीं रखेंगे
अधिक खाना जिसमें आप कुछ विशेष चीजें ले रहे हैं-
आपके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य से संबंधित कुछ जोखिम हो सकते हैं।
तार्किक स्वास्थ्य...आप वजन कम करना चाहेंगे
और आप वजन कम कर सकते हैं। ... चाहे कुछ भी हो।
परिस्थितियों के अनुसार आपको अपना आहार बनाए रखना होगा।
बिना किसी शोर-शराबे या नाराजगी के... आप बस
भूख से मुक्त होकर आराम और सुकून महसूस करेंगे।
और तनाव, और जकड़न... वजन कम होना
यह स्थिर और स्थायी होगा।

उदाहरण के तौर पर दिए गए सुझाव
स्व-सम्मोहन में उपयोग के लिए

मैं यहाँ आँखें बंद करके लेटा हुआ हूँ, शासन कर रहा हूँ।
बाकी सभी विचारों और भावनाओं को त्यागकर। मैं अब
मैं अपने दाहिने हाथ पर ध्यान केंद्रित कर रहा हूँ, जो कि...

मैं अपने पेट के बल आराम से लेटा हुआ हूँ...।
अपने पेट की सांसों पर ध्यान केंद्रित करते हुए,
मेरे दाहिने हाथ की उंगलियों की संवेदनशीलता पर
मेरे हाथ में... सामग्री की बनावट के लिए
कपड़े... मेरा हाथ हर पल ऊपर-नीचे होता है
मैं एक गहरी सांस लेता हूँ... और मैं एक नई दुनिया में प्रवेश करने लगता हूँ।
बहुत गहरी अवस्था... मैं शांत हूँ, मुक्त हूँ
तनाव से मुक्त, मनोवैज्ञानिक तनाव से मुक्त और
तनाव... मेरे शरीर की हर मांसपेशी, हर रेशा
यह आरामदेह है... मेरे सिर, कंधों, बाहों को।
धड़, टांगें, तलवे, उंगलियां... मेरी सांसें
आरामदायक और हर सांस के साथ मैं
एक बहुत गहरे, बहुत अधिक आरामदायक वातावरण में प्रवेश करना

स्थिति... अब मेरा दाहिना पैर भारी लग रहा है...
मुझे महसूस हो रहा है, मेरे दाहिने हिस्से में सामान्य संवेदना वापस आ रही है।
पैर... एक गहरी और स्वस्थ अवस्था... मेरी
दाहिना हाथ लोहे की तरह तनावग्रस्त और कठोर हो जाता है...

एक, दो, तीन... स्टील... यह पास हो जाता है...।
जैसे-जैसे मैं धीरे-धीरे 1 से 10 तक गिनती करता हूँ, जो अब मैं
मैं धीरे-धीरे इसमें प्रवेश करना शुरू कर दूंगा।
जितनी संभव हो उतनी गहरी अवस्था में ताकि मैं उसे स्वीकार कर सकूँ
मेरे अवचेतन मन में और इसे लागू किया गया
मेरे अवचेतन मन में ये सुझाव आते हैं – भोजन
सेवन अब उतना महत्वपूर्ण नहीं रह गया है
मैं... अब पहले की तरह अधिक भोजन नहीं करूंगा।
जल्दबाजी और जबरदस्ती के साथ... मैं खाऊंगा
बहुत धीरे-धीरे, बार-बार रुकते हुए जब मैं
अपने शरीर का सम्मान करते हुए खाएं, न कि उसे अत्यधिक भोजन से भरकर।
खाने के साथ... वजन कम होने से काफी फायदा होगा।
मेरे लिए इसका अर्थ घोर रूप से होने से कहीं अधिक है।
मोटापे से ग्रस्त... और मैं कभी मोटा नहीं होने वाला।
फिर से! . . . मैं अपने शरीर का सम्मान करने जा रही हूँ, और
मुझे बहुत ज्यादा भूख नहीं लगेगी...।
मुझे खाना पसंद है, लेकिन मैं कैलोरी की सीमा से अधिक नहीं खाऊंगा।
मुझे दी गई संख्या की गणना... मैं बहुत
आराम से, और मुझे शांति का अनुभव होने वाला है।
वजन घटाने के इस लक्ष्य को प्राप्त करने में ध्यान केंद्रित करें। ... यह
वजन कम होना स्थायी होगा. . . . मैं इसे जारी रखूंगा-
मैं घर और सामाजिक परिस्थितियों में अपने आहार को नियंत्रित रखता हूँ।
किसी भी परिस्थिति में, क्योंकि मैं ऐसा करना चाहता हूँ...
अब जैसे-जैसे मैं धीरे-धीरे दस से एक तक गिनती करता हूँ, मैं
धीरे-धीरे जागने वाला हूँ... 1 बजे जा रहा हूँ
तरोताजा हो जाओ, मेरे विचार जुनूनी नहीं रहेंगे।
भोजन या भोजन सेवन के साथ... लेकिन इसके बजाय, मैं
मैं अपने द्वारा कम किए गए हर पाउंड से खुश हूं...।
अब मैं धीरे-धीरे गिनती कर रहा हूँ, मैं जाग रहा हूँ, और
मैं एक गिनते ही पूरी तरह जाग जाता हूँ।

ऐतिहासिक स्थल तकनीक
मोटापे के इलाज के लिए

विलियम सी. वेस्टर, द्वितीय, एड.डी.

सिनसिनाटी, ओहियो

परिचय

यह एक चक्रीय सम्मोहन तकनीक है जिसके द्वारा रोगी एक निश्चित बिंदु से अपनी यात्रा शुरू करता है। और फिर उसी बिंदु पर यात्रा समाप्त हो जाती है। इस तकनीक का उपयोग बुनियादी प्रक्रिया का पालन करते हुए किया जा सकता है। प्रगतिशील विश्राम तकनीक, और विभिन्न प्रकार की प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सुझाव दिए जा सकते हैं रोगी की काल्पनिक यात्रा के दौरान। तकनीक को विशिष्ट परिस्थितियों के अनुरूप बदला जा सकता है। रोगी की समस्या की प्रकृति। मैं इसका उपयोग करूँगा। इस उपचार के उदाहरण के रूप में मोटापे की समस्या को लें। उपचार प्रक्रिया। नीचे दिया गया संक्षिप्त उदाहरण इसे दर्शाता है। किसी भी तरह से अलंकृत किया जा सकता है। प्रक्रिया किसी भी सम्मोहनकारी प्रक्रिया के अनुरूप संशोधित किया जाना चाहिए या चिकित्सीय शैली। इस प्रक्रिया की रिकॉर्डिंग-यह कार्य सत्र के दौरान पूरा किया जा सकता है और मरीज को कम से कम खेलने के लिए दिया गया अगली मुलाकात तक हर दूसरे दिन एक बार।

सुझाव

और अब, मैं चाहूंगा कि आप खुद को देखें एक खूबसूरत खेत के किनारे खड़ा हूँ। यह एक खूबसूरत दिन, बिल्कुल वैसा ही जैसा आप चाहते हैं। और यहाँ तक कि क्षेत्र भी किसी भी प्रकार का हो सकता है। वह क्षेत्र जिसे आप बनाना चाहते हैं। एक क्षेत्र सुंदर फूल, या शायद गेहूं का खेत, हवा के साथ गेहूं धीरे-धीरे लहरा रहा था। खेत के बीचोंबीच एक रास्ता है; यह बहुत ही सुरक्षित और निश्चिंत, और मैं आपसे पूछने जा रहा हूँ कि जब मैं आपसे बात कर रहा हूँ तो रास्ते पर चलते रहिए और बस इस खूबसूरत दिन का आनंद लें। चलते हुए रास्ते में चलते हुए आप खुद को आराम करते हुए पा सकते हैं। अधिक गहराई से, पूरी तरह से और संपूर्ण रूप से— बहुत अच्छा और बहुत आरामदायक महसूस हो रहा है और आराम से।

मैदान के दूसरी ओर आपको यह दिखाई देगा। कि रास्ता सीधे एक घास के मैदान से होकर गुजरता है। रास्ते पर चलते रहिए, इस खूबसूरत दिन का आनंद लीजिए, और

बस थोड़ी ही दूर आगे आपको एक पैदल पुल दिखाई देगा।
अब पैर पर बस कुछ ही कदम बाकी हैं-
पुल; पुल में एक बेंच बनी हुई है
जहां शायद आप कुछ पल रुकना चाहेंगे
और अधिक पूर्ण रूप से आराम करें।
पुल के नीचे एक छोटी नदी बहती है। पानी...
एकदम साफ, यह काफी उथला है; आप शायद
चट्टानों पर से पानी के टपकने की आवाज सुनाई दे रही थी।
यह बहुत ही सुकून देने वाला और आरामदायक है।
कुछ पल के लिए उस आराम और सुकून का आनंद लें।
और फिर पैर के दूसरी तरफ से आगे बढ़ते रहें-
पुल, रास्ते पर बने रहना।

आगे आपको एक बाजार दिखाई देगा-
एक शानदार पुरानी इमारत, किसी पुराने किले जैसी।
रास्ते के किनारे एक निशान है जो
यह दर्शाता है कि यह एक ऐतिहासिक स्थल है, और
आगंतुकों का हर समय स्वागत है। यहीं रहें।
अब रास्ते पर चलें, और जैसे ही आप पुरानी इमारत के पास पहुँचें-
वहाँ एक देखभालकर्ता है और देखभालकर्ता का...
आपका जीवनसाथी बाहर बगीचे में काम कर रहा है, और आप
मैं सचमुच बहुत प्रभावित हुआ। परिसर बहुत ही शानदार है।
शानदार! हर जगह बाड़ लगी हुई है और खरपतवार हटा दिए गए हैं।
छंटाई और मल्चिंग बिल्कुल सही तरीके से की गई है। सभी
तरह-तरह के फूल और पौधे बेहद खूबसूरत हैं।
यह आपके लिए स्पष्ट है कि यहाँ दो लोग हैं जो
वे अपने काम पर बहुत गर्व करते हैं, और
एक महत्वपूर्ण लक्ष्य को हासिल करने के लिए बहुत मेहनत की।
उनके लिए महत्वपूर्ण। आप शायद उनसे बात करना भी चाहें।
उन्हें प्रोत्साहित करें और उनके शानदार काम को स्वीकार करें।
कर दिया है। वे आपको संकेत देते हैं कि सामने
इस पुरानी इमारत—इस पुराने किले—का दरवाजा है
इसे खुला छोड़ दिया गया है, ताकि आगंतुक अंदर कदम रख सकें।
अंदर आइए और इसकी भव्यता का भरपूर आनंद लीजिए।
शानदार, मजबूत और टिकाऊ संरचना।
आप प्रवेश द्वार के अंदर कदम रखते हैं, आपको मिलता है
खुद को प्रकाश स्रोत के सामने खड़ा करना; यह ठीक नहीं है।
सीधी धूप नहीं, बल्कि केवल एक प्रकाश स्रोत और एक
आपके शरीर में एक बहुत ही खास अनुभूति होती है।

एक ऐसा क्षण आता है जब हम वास्तव में महसूस करते हैं
अच्छा, आरामदायक और पूरी तरह से तनावमुक्त। कुछ
लोग इसे एक चमक के रूप में वर्णित करते हैं—हमारे जीवन का वह बिंदु
जीवन जब चीजें काफी अच्छी चल रही हों और
हमें वाकई बहुत अच्छा लग रहा है। बस उस खास पल को महसूस होने दीजिए।
शरीर पर एक अनुभूति छा जाने का एहसास, एक ऐसी अनुभूति
गहरी शांति और सुकून। जैसे-जैसे आप
इस भावना का अनुभव करें, इसकी सीमा को पहचानें
जिसे आपका अवचेतन मन स्वीकार करेगा
आपको अत्यधिक उच्च प्रेरणा बनाए रखने के लिए,

अपनी खान-पान की आदतों पर नियंत्रण बनाए रखें और
व्यवहार में बदलाव लाने और नई खान-पान की आदतें विकसित करने के लिए।
और आपके लक्ष्य के अनुरूप व्यवहार।
दिन भर, जिससे आप अधिकाधिक महसूस कर सकें और अधिकाधिक बन सकें।
नियंत्रण में—नियंत्रण में, सहज, आत्मविश्वासी,

आपको पता होना कि आप क्या कर रहे हैं, एक अच्छी बात है और
यह आपके लिए स्वास्थ्यकर और उपयुक्त है। क्योंकि
आप इतना अधिक नियंत्रण में रहने वाले हैं कि आप
आप आराम महसूस करेंगे, शांत रहेंगे, तनाव कम होगा, और कम तनाव होगा।
तनाव कम, चिंता कम, घबराहट कम, कोई ज़रूरत नहीं
अधिक खाना या अनुचित खाद्य पदार्थों का सेवन करना। आप इस स्थिति में हैं।
चार्ज करो और तुम नियंत्रण में हो। और तब भी जब
नियमित भोजन करते समय, आप
आप पाएंगे कि आपका अवचेतन मन आपको एक संकेत देता है।
पेट भरे होने का सुखद एहसास उम्मीद से बहुत जल्दी होता है।
इसलिए, आपको उचित रूप से खाने की अनुमति मिलती है और
आपके लक्ष्य के अनुरूप। [कोई अन्य विशिष्ट जानकारी]
रोगी द्वारा दिए गए प्रेरणाओं के आधार पर
प्रीहिप्नोटिक इंटरव्यू को भी इसमें शामिल किया जा सकता है।
इस बार।]

अब उस सारी ताकत, प्रेरणा को ले लीजिए,
और आपके नियंत्रण में। आपका अवचेतन मन
यह आपका बहुत शक्तिशाली हिस्सा है। इसे पूरी तरह से अपनाएं।
अब मैं तुम्हारे साथ हूँ और पुराने से बाहर वापस आ जाऊँगा।
महल, कार्यवाहक को अलविदा कहो और
देखभालकर्ता का जीवनसाथी; और वापस चलना शुरू करें
रास्ते से नीचे, वापस नीचे पैदल मार्ग तक-
पुल, और जैसे ही आप पैदल पुल पर पहुँचें, मैं
मैं चाहता हूँ कि आप एक पल के लिए रुकें, नीचे देखें
पानी में, और अपनी परछाईं देखें
आपका मनचाहा वजन; खुद को वहीं देखें।
आप जैसा दिखना और महसूस करना चाहते हैं। ध्यान दें
शायद आपने जो पहना है और जिस तरह से पहना है, उससे भी फर्क पड़ता है।
आपको अपने बारे में अच्छा महसूस हो रहा है। बस इसे होने दीजिए।
यह तस्वीर आपको बहुत स्पष्ट और उपयोगी लगे।
क्योंकि हर बार जब आप इसके बारे में सोचते भी हैं
अधिक खाना, या अनुचित खाद्य पदार्थों का सेवन करना, जो
छवि अचानक आपके दिमाग में आ जाएगी, और
आपको वह अतिरिक्त शक्ति प्रदान करते रहना, जारी रखना-
खाने वालों को खाने के लिए प्रेरित रखने हेतु नियंत्रण और प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है।
अपने लक्ष्य के अनुरूप आदतें और व्यवहार।

अब उस तस्वीर और उन सभी भावनाओं को ध्यान में रखें।
जो कुछ आपके पास पुराने किले से है, और
पैदल पुल के दूसरी तरफ से उतरें और
घास के मैदान से वापस चलना शुरू करते हुए, महसूस करते हुए
बहुत अच्छा और बहुत आरामदायक, और इसमें बहुत कुछ है।
नियंत्रण और वास्तव में प्रत्येक के लिए उत्सुक हूं
आप जितना वजन कम करते हैं, उतना ही आप अपने लक्ष्य के करीब पहुंचते जाते हैं।

आपका लक्ष्य। और अब जब आप इसके किनारे पर पहुँचते हैं...
मैदान में, मैं बस एक से गिनने जा रहा हूँ
पांच, और जब मैं पांच नंबर पर पहुँचता हूँ, तो आपका
आंखें खुल जाएंगी और आप पूरी तरह से होश में आ जाएंगे।
पूरी तरह से सतर्क; अच्छा महसूस कर रहा हूँ, तरोताज़ा महसूस कर रहा हूँ।
तरोताज़ा, पूरी तरह से, पूरी तरह से सतर्क। एक...
दो... अब थोड़ा और सतर्क, 3... सचमुच
उस नियंत्रण को महसूस करना, और यह जानना कि आप
अपनी खान-पान की आदतों और व्यवहारों की जिम्मेदारी लें;

चार... थोड़ा और सतर्क, लगभग पूरी तरह से
अब सतर्क हो जाओ, और पांच... अपनी आँखें खोलो
पूरी तरह से, पूरी तरह से सतर्क।

वजन नियंत्रण में सम्मोहन
हर्बर्ट मान, एम.डी.

सैन जोस, कैलिफोर्निया

वजन नियंत्रण के सुझाव

जब आप आराम से बैठें, मैं जा रहा हूँ...
ऐसे विचार और सुझाव प्रस्तुत करें जो सबसे अधिक प्रभावी हों।
गहन विश्राम प्राप्त करने में सहायक
और मोटापा बढ़ाने की अपनी इच्छा को नियंत्रित करने में।
खाना। इसके लिए आपको भुगतान करना वास्तव में आवश्यक नहीं है।
मेरी बातों पर ध्यान से सुनें।
अपने विचारों में मग्न हो जाओ,
अपने शरीर की अनुभूतियाँ, अपनी संवेदनाएँ।
एक अनोखे तरीके से, आपका अवचेतन मन सुनता है
और नई सीखों और अनुभवों पर प्रतिक्रिया देता है।
आपकी आंखें भारी होती जा रही हैं, और एक सुखद
गहरी शांति का अनुभव फैल रहा है
आपके चेहरे, गर्दन और कंधों की मांसपेशियां
और नीचे की ओर आपकी छाती, पीठ, पेट से होते हुए-
सिर, जांघें और टांगें।

अतीत में आपने स्वयं को भूखा रखने के जो प्रयास किए थे
शरीर का वजन कम करने से तनाव उत्पन्न हुआ।
चिंता और निराशा, वो सब खत्म हो गया। अब
आपके पास जुड़ने का शानदार अवसर है-
शरीर और मन को आराम देने का आनंद लें।
खाने के प्रति लापरवाह रवैया। आप खुद को पाते हैं
केवल उन्हीं खाद्य पदार्थों का आराम से चयन करना जो
आपके लिए अच्छा है, और उन खाद्य पदार्थों को छोड़ देना जो
मोटापा बढ़ता जा रहा है। हर गुजरते दिन के साथ आपका वजन बढ़ता जा रहा है।
अपने ऊपर नियंत्रण रखने की अपनी क्षमता पर अधिक विश्वास।
भोजन लेना।

उत्तोलन के माध्यम से पुष्टि। इस समय मैं
मैं चाहूंगा कि आप भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करें
आपका बायां हाथ। कल्पना कीजिए कि रंगीन गुब्बारे
आपके बाएं हाथ की उंगलियों से बंधे हुए हैं और वह
आपकी बाईं कलाई पर कई गुब्बारे बंधे हुए हैं। महसूस करें
आपकी उंगलियों और कलाई में हल्कापन जैसे ही
ऊपर की ओर उड़ान भरते समय गुब्बारे सहारा देते हैं।
आपकी उंगलियों और हाथ का वजन। जैसे आपका हाथ
जैसे-जैसे आप गहराई में जाते हैं, यह और भी हल्का होता जाता है।
आराम करने पर, आपका अवचेतन मन आसानी से प्रतिक्रिया करेगा।
अपने पूरे शरीर को बेहतर बनाने के लिए विचारों को स्वीकार करें
हल्का।

खान-पान एक कला है। इससे शरीर का वजन कम हो सकता है।

इसे पूरी तरह से सीखकर पूरा किया जा सकता है
उन खाद्य पदार्थों का आनंद लें जो नुकसान में योगदान नहीं करते हैं।
मीठा खाना छोड़ने पर शरीर में वसा का निर्माण
और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ। इन खाद्य पदार्थों का आपका आनंद।
जो चीजें आपके लिए अच्छी हैं, वे काफी हद तक नुकसानदायक हो सकती हैं।
बेहतर। ताकि आप आनंद को समझ सकें।
ठीक से खाने के बारे में, मैं चाहता हूँ कि आप कल्पना करें कि
आपके मन में वाइन चखने वाले की छवि बन जाती है। आप अधिक आराम महसूस करते हैं।
जैसे-जैसे आपका हाथ ऊपर उठता रहता है, गहराई से
आपका चेहरा और एक वाइन टेस्टर की छवि
प्रकट होता है। वह थोड़ी देर तक पकड़े रहता है।
प्रकाश की ओर वाइन का गिलास और पूरी तरह से सराहना-
सुंदर रंग और स्पष्टता की सराहना करता है
पेय पदार्थ। वह स्वयं को इस विलासिता का आनंद लेने की अनुमति देता है।
मनमोहक सुगंध और खुशबू का आनंद लेते हुए। केवल
तो क्या वह तरल की कुछ बूंदों को गिरने देता है?
उसके होंठों और जीभ को छूना, और उसे क्रियाशील बनाना
संवेदनशील स्वाद कलिकाओं का पूरा लाभ उठाना।
दृष्टि, गंध और स्वाद के अंगों से, वह प्राप्त करता है
सर्वोत्कृष्ट स्वाद का आनंद।

खाना एक कला है। आप इसे व्यवहार में लाना सीख रहे हैं।
ऐसी तकनीकें जो आपको अधिक संतुष्टि प्रदान करती हैं और
खाने का ऐसा आनंद जो आपने पहले कभी अनुभव नहीं किया होगा।
अतीत में अनुभव किया गया। आप स्वतः ही अपना पा लेते हैं-
धीरे-धीरे स्वयं भोजन करना, रंगों की सराहना करना और
उन खाद्य पदार्थों की सुगंध जो आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं।
आप भोजन के छोटे-छोटे निवाले लेते हैं और समय देते हैं
खाने के तरीकों और बनावटों की सराहना करें।
आप नए और आनंददायक पैटर्न स्थापित करते हैं
खाना खाने से आपको एक तरह की राहत का एहसास होता है।
चिंता और हताशा, बढ़ती हुई भावना
अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की अपनी क्षमता पर विश्वास रखें।

जैसे-जैसे आप और अधिक गहराई से आराम करते जाएंगे और
आराम से, मैं आपके बाएं हाथ को छूऊंगा और

इसे अपनी गोद में रख लें। इसका हल्कापन गायब हो जाता है।
और आप समाधि की अवस्था में और गहरे उतरते हैं और अधिक महसूस करते हैं
मुझे आपकी निर्देशों का पालन करने की क्षमता पर पूरा भरोसा है।
सुझाव और सिफारिशें। जैसे-जैसे समय बीतता जाएगा
आप पाएंगे कि आप केवल उन्हीं खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं।
जो आपके लिए अच्छे हैं और जो आपको अनुमति देंगे
शरीर से अतिरिक्त वजन कम करने के लिए। [कुछ खास खाद्य पदार्थ जो]
स्वीकार्य और निषिद्ध विकल्पों को दर्शाया जा सकता है।]

आपकी खान-पान की आदतों में बदलाव के परिणामस्वरूप
अतिरिक्त वजन कम होना, अधिक आकर्षक आकृति प्राप्त होना,
और बढ़ी हुई स्फूर्ति और ऊर्जा। आप विकसित करते हैं
एक गतिशील और सक्षम व्यक्ति होने की आपकी क्षमता पर विश्वास।
एक प्रभावशाली व्यक्ति। आपके अवचेतन मन में एक
सीखने की अपार क्षमता, और जैसे-जैसे आप
अपने नए ज्ञान को और अधिक गहराई से आत्मसात करना जारी रखें।
ये स्वतः ही अभिन्न अंग बन जाते हैं
आपका संपूर्ण व्यक्तित्व। आप विचारों पर प्रतिक्रिया देते हैं।

और वे सुझाव जो स्थापना में सबसे अधिक सहायक हैं-
एक नए दृष्टिकोण, एक नई दिशा को अपनाते हुए,
जीवन जीने का एक नया तरीका।

रोगी की कार्य करने की क्षमता के अनुसार
सम्मोहन की स्थिति बढ़ती है, स्व-सम्मोहन होता है
चिकित्सीय सुझावों को सुदृढ़ करने के लिए उपयोग किया जाता है
रोजाना घर पर सत्र। स्वयं द्वारा प्रेरित समाधि की अवस्था में।
रोगी उन विचारों और सुझावों की समीक्षा करता है जो
अवचेतन मन पर अंकित हो चुके हैं।
वजन घटाने में सक्रिय रूप से भाग लेना
इस कार्यक्रम के माध्यम से, मरीज़ों को दूसरों पर कम निर्भर रहना सीखने को मिलता है।
चिकित्सक और उनके जन्मजात अहंकार पर अधिक जानकारी-
क्षमता को मजबूत करना।]

आराम करना और तनावमुक्त होना सीखने में आपकी सफलता...
अब विभिन्न सम्मोहन संबंधी घटनाओं का अनुभव हो सकता है
इसका उपयोग किसी अन्य शिक्षण प्रक्रिया में किया जा सकता है। ठीक वैसे ही जैसे
आपके अवचेतन मन ने अनुभव करना सीख लिया है
विभिन्न संवेदनाओं और गतिविधियों के माध्यम से, यह सीख सकता है
खाने की आनंददायक गतिविधि को नियंत्रित करना।
आप लगातार अधिकाधिक गहराई से विश्राम करते रहते हैं और
आराम से, मैं आपको कुछ विचार प्रस्तुत करने जा रहा हूँ जो
आपका अवचेतन मन इसे आसानी से स्वीकार कर सकता है।
इस तरह आप अपने आप बदल लेंगे
खाने की आदतें ताकि आप आराम से वजन कम कर सकें
अधिक वजन, फिर जीवन भर इसी तरह खाते रहना
सुखद और समझदारी से, साथ ही साथ सामान्य स्थिति बनाए रखते हुए।
वजन कम करना। आप इसे खान-पान से हासिल कर सकते हैं।
ऐसा भोजन जो आपके शरीर के लिए अच्छा हो।

कॉफी चखने वाले की तरह भोजन का आनंद लें। आप ऐसा कर सकते हैं।
उचित निर्णय लेते हुए भोजन का आनंद लेना सीखें

खान-पान की आदतों में बदलाव जिसके परिणामस्वरूप
वजन घटाना। इसमें आपकी मदद करने के लिए, मैं चाहूंगा कि
आपको अपने मन में एक पेशेवर की छवि बनानी होगी।
कॉफी चखने वाला व्यक्ति कॉफी का कप ऊपर उठा रहा है और
प्रतिबिंबों का विश्लेषण करने में थोड़ा समय व्यतीत करना
कॉफी की सतह पर प्रकाश का प्रभाव, रंग
और कॉफी की स्पष्टता। जब आप इसे देखते हैं
स्पष्ट रूप से, सिर हिलाकर मुझे बता दें।
[नोट: उंगली उठाना इसके स्थान पर प्रयोग किया जा सकता है]
सिर हिलाते हुए।] फिर चखने वाला धीरे-धीरे सिर उठाता है
कप उठाता है और कुछ पल उसका आनंद लेने में बिताता है।
कॉफी की मनमोहक सुगंध। जैसे-जैसे आप इसे विकसित करते हैं।
इस छवि के साथ, आप एक गहरे, आनंददायक अनुभव में प्रवेश करते हैं।
समाधि की अवस्था, और जैसे-जैसे आप और गहरे उतरते जाते हैं
आप आराम से कॉफी चखने वाले को एक घूंट लेते हुए देखते हैं।
पेय पदार्थ का, संवेदनशील क्रियाकलापों को सक्रिय करते हुए
स्वाद इंद्रियों का लाभ उठाकर।
दृष्टि, गंध और स्वाद की इंद्रियों को प्रभावित करने वाले तत्वों में से एक है कॉफी।
चखने वाले को सबसे अधिक संतुष्टि मिलती है
थोड़ी मात्रा में कॉफी। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं
एक गहरी, आनंददायक समाधि अवस्था में, यह संभव है
कॉफी की तुलना करना आपके लिए दिलचस्प होगा।
एक छोटे से व्यंजन के प्रति चखने वाले की धीमी और सहज सराहना

किसी अन्य व्यक्ति के साथ कॉफी की मात्रा जो
बिना झटपट एक कप कॉफी पी जाता है
सभी बारीकियों की सराहना करने के लिए समय निकालना
अच्छा खाना, उसकी स्वाद कलिकाएँ इतनी अभिभूत हो गईं
बड़ी मात्रा में कॉफी का तेजी से सेवन किया गया
कि वह नाजुक स्वाद की सराहना नहीं कर सकता।

आप एक पेशेवर की आदतें विकसित कर सकते हैं।
रंग पर ध्यान केंद्रित करने के लिए परीक्षक समय ले रहा है।
सुगंध, स्वाद, धीरे-धीरे खाने का आनंद लेना, सीमित मात्रा में खाना
खुद को भोजन के छोटे-छोटे टुकड़ों की आदत डालें और एक
खाना खाने के बाद पेट भरा हुआ महसूस होना -
भोजन की अपेक्षाकृत छोटी मात्रा। आप इसे छोड़ देंगे।
मोटापा बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ क्योंकि वे इससे जुड़े होते हैं
आपके मन में मोटापे को लेकर विचार चल रहे हैं। खाना
उचित रूप से करना सुखद भावनाओं से जुड़ा होता है।
हल्कापन, आकर्षण और अच्छाई की भावनाएँ
स्वास्थ्य। जैसे-जैसे आप अच्छी खान-पान की आदतें विकसित करते रहेंगे।
ऐसी आदतें जिन्हें बढ़ाने में आपको आनंद आएगा
शारीरिक गतिविधि और व्यायाम। उचित खान-पान।
शारीरिक स्वास्थ्य की भावना विकसित करने में मदद करता है
और आकर्षण। यह मानसिक और
मांसपेशियों में थकान होने के कारण आप खुद को अधिक थका हुआ महसूस करते हैं।
उस प्रकार की भागीदारी के लिए सतर्क और इच्छुक
व्यायाम और मनोरंजन जो आपकी प्राथमिकताओं के लिए सबसे उपयुक्त हो।
विशेष आवश्यकताएँ।

वजन नियंत्रण के सुझाव

हैरी ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

[प्रेरण, गहनता और अहंकार के बाद-
सुदृढ़ीकरण के सुझाव:] और अब मैं चाहता हूँ
आपको अपने मन में एक स्पष्ट मानसिक छवि बनानी होगी।
आप स्वयं तराजू पर खड़े हैं और तराजू
अपना मनचाहा वज़न दर्ज करें। इसे देखें।
यह बहुत स्पष्ट है क्योंकि यही वह वजन है जो आपको उठाना होगा।
खुद को वैसे ही देखें जैसा आप दिखना चाहते हैं।
उन हिस्सों से भार हटाकर देखने के लिए
जिस शरीर से आप वजन कम करना चाहते हैं, उसे देखें।
बहुत ही स्पष्ट रूप से और इस छवि को अपने मन में उतारें।
दिन में कई बार अपने दिमाग का इस्तेमाल करें; विशेष रूप से-
सुबह जागने के तुरंत बाद और
रात को सोने से पहले भी इसे ले लें।
खाना खाने से पहले इसे अपने दिमाग में स्पष्ट रूप से याद कर लें। और
आप ऐसे दिखेंगे, और यही है
आपका वजन वही होगा जो आप मानते हैं। जैसा आप इस पर विश्वास करेंगे, वैसा ही होगा।
जब आप इस वजन तक पहुंच जाएंगे, तब आप
आप इसे बनाए रखने में सक्षम होंगे, आपको अपना मिल जाएगा-
अपने वजन को बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में ही स्वयं भोजन करें।
उस वज़न पर जो आप चाहते हैं। जब तक आप ऐसा नहीं करते।
इस वजन तक पहुँचने पर आपको पता चलेगा कि आपके पास कम है।

और भोजन के बीच में खाने की इच्छा कम हो जाती है। वास्तव में,
बहुत जल्द ही, आपकी कोई इच्छा ही नहीं रहेगी।
खाने के बीच में कुछ खाने की इच्छा नहीं होगी।
साथ ही, आपको यह जानकर संतुष्टि मिलेगी।
कम मात्रा में भोजन करने से असंतोष का कोई आभास नहीं होगा।
यदि मन में कोई कड़वाहट या असंतोष हो, तो छोटे-छोटे भोजन करना बेहतर होगा।
यह आपके लिए काफी संतोषजनक होगा, और आपको कोई आपत्ति नहीं होगी।
अधिक भोजन करने की इच्छा। साथ ही आपको यह भी होगा
कम से कम, और उच्च कैलोरी वाले, पौष्टिक भोजन की इच्छा कम होती जा रही है।
अस्वास्थ्यकर भोजन। दिन-ब-दिन, आपकी खाने की इच्छा बढ़ती जाती है।
ऐसे खाद्य पदार्थों की मात्रा धीरे-धीरे कम होती जाएगी, यहाँ तक कि बहुत कम हो जाएगी।
बहुत जल्द, आपको किसी भी चीज़ की बिल्कुल भी इच्छा नहीं होगी।
पौष्टिक, उच्च कैलोरी वाले, अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ। इसके बजाय,
दिन-ब-दिन, आप कम कैलोरी वाले, स्वस्थ भोजन की इच्छा करने लगेंगे
ये खाद्य पदार्थ उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों का स्थान लेंगे।
आपने जो भोजन, यानी पौष्टिक भोजन खाया है,
अतीत। जैसे-जैसे आपका वजन कम होता है और आप इसके करीब पहुंचते हैं।
और आप अपने मनचाहे वजन के जितना करीब पहुंचेंगे, उतना ही अच्छा होगा।
आप स्वयं को दिन-प्रतिदिन अधिक मजबूत होते हुए पाएंगे।
और भी स्वस्थ। बीमारियों के प्रति आपकी प्रतिरोधक क्षमता।
बीमारी और रोग दिन-प्रतिदिन बढ़ते जाएंगे।
वजन कम होने से आप बेहतर और बेहतर महसूस करेंगे, और

आपका स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन बेहतर होता जाएगा।
यह भी याद रखें कि आपके अपने सुझाव भी
अब वे सुझाव भी उतने ही प्रभावी होने चाहिए जितने कि मेरे द्वारा दिए गए सुझाव।
आप, या तो व्यक्तिगत रूप से या टेप के माध्यम से।

विविध सुझाव
वजन नियंत्रण

विलियम एस. क्रोगर, एम.डी., और
विलियम डी. फेज़लर, पीएच.डी.

पाम स्प्रिंग्स, कैलिफोर्निया, और
बेवर्ली हिल्स, कैलिफोर्निया

एक कुशल भोजन विशेषज्ञ की तरह खाएं। अगर आप वाकई वजन कम करना चाहते हैं तो।
वजन के हिसाब से, आप भोजन को सामने से लुढ़काएंगे।
जीभ से जीभ के पिछले हिस्से तक और उससे
आखिरी बूंद तक प्राप्त करने के लिए अगल-बगल
संतुष्टि और प्रत्येक से अधिकतम लाभ प्राप्त करना
आप जो भी निवाला और बूंद खाते हैं, उसे खाकर।
इससे आप हजारों लोगों को अधिक आसानी से संतुष्ट कर पाएंगे।
स्वाद कोशिकाओं का समूह जो आपके पूरे शरीर में स्थित होता है
जीभ (इसमें भूख का केंद्र स्थित होता है)
हाइपोथैलेमस) और परिणामस्वरूप, कम भोजन होगा
आवश्यक है और आपकी कैलोरी की मात्रा बहुत अधिक होगी।
काफी हद तक कम किया गया।

पतला सोचें। दूसरा, आप "पतला सोचेंगे"; यानी
यानी, आप अपने दिमाग में एक छवि को सबसे ऊपर रखेंगे।
याद करो कि तुम पहले कैसे दिखते थे

पतले। शायद आपके पास अपनी कोई तस्वीर हो।
जब आपका वजन कम था। यदि ऐसा है, तो इसे इसमें रखें।
प्रमुख स्थान ताकि आप निरंतर बने रहें-
मुझे सचमुच याद आ गया कि तुम पहले कैसे दिखते थे।
इस सुझाव के लिए पर्याप्त आधार मौजूद है।
आप निःसंदेह जानते हैं कि, यदि कोई महिला
अगर वह कल्पना करती है या सोचती है कि वह गर्भवती है, तो
शरीर में गर्भवती महिला जैसी आकृति विकसित हो जाएगी।
महिला; उसके स्तन बड़े हो जाएंगे और वह शायद,
कई मामलों में, मासिक धर्म बंद हो जाता है। साथ ही, आप
हो सकता है कि उन्होंने एक समय में बहुत कुछ अनुभव किया हो।
आंतरिक उथल-पुथल और इसके बावजूद वजन कम होना
आपने अत्यधिक भोजन किया। क्या आप निराश नहीं हो सकते?
क्या दुराचारी प्रेमी भी अपने प्रियतम के लिए तड़पते हैं?

प्रतिकूल कंडीशनिंग। तीसरा, आपको शायद पसंद आएगा
सबसे भयानक, घिनौनी और

396 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

आपने अब तक जितनी भी घिनौनी गंध का अनुभव किया हो, उनमें से यह सबसे खराब है।
शायद यह घिनौनी गंध हो सकती है।
सड़े हुए अंडे। भविष्य में, जब भी आप चाहें।
अपने आहार में शामिल न होने वाली कोई चीज खाना,
यह अप्रिय बात तुरंत इससे जुड़ जाएगी
इसके साथ सूंघें। इसके अलावा, आप यह भी सोच सकते हैं कि...
सबसे भयानक और घिनौना स्वाद जो आपको
हो सकता है कि अतीत में ऐसा हुआ हो। यह भी हो सकता है।
यहां तक कि जब आप वसा बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों से जुड़े होते हैं तब भी
बस उनके बारे में सोचें।

खुद को प्रेरित करना। अंत में, इस सत्र के लिए,
याद रखें कि आप अपनी इच्छाशक्ति से हार नहीं मान सकते।
वजन। आप जितनी ज्यादा कोशिश करेंगे, सफलता की संभावना उतनी ही कम होगी।
आपको अपने लक्ष्य हासिल करने होंगे। इसलिए निश्चिंत रहें।
दबाव मत डालो। अगला सुझाव है प्रेरित करना।
आप। क्या आपको सबसे अधिक कीमत वाला सामान खरीदने में कोई आपत्ति होगी?
क्या आप इतनी खूबसूरत ड्रेस खरीद सकते हैं? इसे टांग दीजिए।
अपने बेडरूम में जहाँ आप इसे हर समय देख सकते हैं
सुबह उठिए और कल्पना कीजिए कि आप इसमें शामिल हो रहे हैं।
अपेक्षाकृत कम समय के भीतर। आप अनुमान लगा सकते हैं-
यह कितनी जल्दी होगा, यह कहना मुश्किल है। अब यह महत्वपूर्ण है-
टेंट! आप जो ड्रेस खरीदें वह कम से कम एक होनी चाहिए
या फिर दो साइज छोटे हों।

आगे के सुझावों के लिए
मोटापे का प्रबंधन

विलियम एस. क्रोगर, एम.डी.

पाम स्प्रिंग्स, कैलिफोर्निया

दस्तानों के लिए सुझाव
एनेस्थीसिया

“ग्लव एनेस्थीसिया” एक और मूल्यवान तकनीक है।
भूख नियंत्रण के लिए एमआईएसएम। यह अत्यंत उपयोगी है।
भूख के कारण होने वाले संकुचन को कम करने के लिए। पा-
मरीज अपना सुन्न किया हुआ हाथ उस जगह पर रखता है।
एपिगैस्ट्रियम। इस तकनीक का प्रयोग किया गया है।
दंत चिकित्सा में, कैंसर में दर्द से राहत के लिए,
शल्य चिकित्सा और प्रसूति रोगियों के साथ. . . .
दस्ताने को बेहोश करने की तकनीक इस प्रकार है:

कल्पना कीजिए कि आपका दायां या बायां हाथ एक घड़े में है।
बर्फ के पानी से भरा जग या कटोरा। आप इसे लगभग महसूस कर सकते हैं।
काल्पनिक बर्फ के टुकड़े आपके हाथ से टकरा रहे हैं। पहले तो आपको

उंगली में सुन्नपन और झुनझुनी महसूस होगी।
सुझाव। जैसे ही आप कल्पना करें कि आपका हाथ उस ठंडे, सर्द पानी में है।
बर्फ का पानी, आपकी उंगलियां उतनी ही ठंडी और सुन्न हो जाएंगी।
बन जाएगा। इसलिए, यदि आप इस सुन्नता को विकसित करना चाहते हैं-
अपने हाथ में पकड़ी हुई किसी भी चीज़ को अपने बगल की ओर उठाएँ।
चेहरे पर। यदि आप सुन्नता बढ़ाना चाहते हैं, तो सुझाव दें।
अपने आप से यह कहें कि अपने हाथ की प्रत्येक गति के साथ
आपके चेहरे की ओर बढ़ते हुए यह और अधिक सुन्न और अधिक होता जाएगा।
लकड़ी जैसा। [इस बिंदु पर हाथ जारी रहता है]
ऊपर की ओर बढ़ें।] प्रत्येक गतिविधि के बाद, रुककर थोड़ा आराम दें।
आपके हाथ को सुन्नता के संकेतों को महसूस करने का मौका मिलता है-
नेस। [हाथ थोड़ी दूरी तक हिलता रहता है]
एक या दो इंच करके धीरे-धीरे आगे बढ़ते रहना।
चेहरे के किनारे की ओर।] यदि आप और अधिक चाहते हैं
हाथ का सुन्न होना, ध्यान दें कि जितना करीब यह
जैसे-जैसे आपका गाल आपके करीब आता जाएगा, वह और भी सुन्न होता जाएगा।
और जब यह अंततः आपके गाल तक पहुँच जाए, तो बस इसे जाने दें।
अपनी हथेली को हल्के से अपने गाल पर टिकाएं।
फिर सुन्नता को स्थानांतरित होने दें
अपनी हथेली को अपने गाल के किनारे पर रखें। इसके बाद आप...
अगर आपको यकीन है कि आपका गाल बहुत सुन्न हो गया है, तो ही...
तब तुम्हारा हाथ तुम्हारे बगल में गिर जाएगा, और तुम्हें ऐसा महसूस होगा
सामान्य। हालाँकि, आपके चेहरे का एक हिस्सा थोड़ा असहज महसूस होगा।
जैसे किसी दंत चिकित्सक ने आपके मसूड़ों में नोवोकेन का इंजेक्शन लगा दिया हो।
याद है आपके शरीर का एक हिस्सा कितना सख्त और चमड़ी जैसा था?
इंजेक्शन लगवाने के बाद चेहरे पर कैसा महसूस होता है?

इस तरह के सुझाव सूक्ष्म तकनीक का पूरा उपयोग करते हैं।
ऐसी तकनीकें जो रोगी को इसके अलावा कोई विकल्प नहीं छोड़तीं।
उसके चेहरे के एक तरफ को पूरी तरह से "बेहोश" महसूस कराओ।
"थेटाइज़्ड।" दस्ताने के कारण होने वाली बेहोशी का अनुभव करने के बाद वह
उसे पूरा यकीन है कि गाल का सुन्न होना
वास्तविक। यह सुझाव इस प्रकार दिया गया है:

जब भी आपको भूख लगने लगे, आप
बेहोश किए गए हाथ को गड्ढे के ऊपर रखकर इसे रोकें।
भूख को नियंत्रित करने के लिए अपने पेट का उपयोग करें।

कल्पना का उपयोग करना

..."पतला सोचो," यानी, एक छवि बनाए रखो
आपके मन में सबसे ऊपर यह बात है कि आपने एक बार कैसे
जब आपका वजन सामान्य था तब आप ऐसे दिखते थे। चुनें
आपकी अपनी अच्छी बातें (मुस्कान, आंखें, हाथ, बाल)
त्वचा का रंग-रूप आदि) और इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि ये कैसे
वजन कम होने से लाभ बढ़ेगा। साथ ही, एक
जब आपका वजन कम था तब की अपनी तस्वीर
प्रमुख स्थान ताकि यह लगातार याद दिलाता रहे
आपको याद आता है कि आप पहले कैसे दिखते थे।

एरिक्सन के सुझावों के साथ
मोटापा

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

[एक बेहद मोटी युवती के साथ जो
उसने पहले ही खुद को "मोटी आलसी" बताया था:]
मुझे नहीं लगता कि आपको पता है कि यह कितना अप्रिय है।
आपका मोटापा आपके लिए मायने रखता है... इसलिए आज रात जब आप
बिस्तर पर जाओ, पहले कपड़े उतारो और खड़े हो जाओ
पूरे आकार के दर्पण के सामने खड़े होकर देखें कि वास्तव में कैसा दिखता है।
आपको अपने शरीर की चर्बी बिल्कुल पसंद नहीं है। और अगर
आप अच्छी तरह सोच-विचार करें और उस पर गौर करें
चर्बी की परत जिसे आपने लपेट रखा है
आपके आसपास आपको एक बहुत ही सुंदर स्त्री दिखाई देगी।
आकृति तो है, लेकिन वह काफी गहराई में दबी हुई है। और क्या?
आपको क्या लगता है कि उस आंकड़े को प्राप्त करने के लिए आपको क्या करना चाहिए?
खुदाई की गई?

पूरी तरह से आनंद लें
छोटा भाग

और मैं चाहता हूँ कि आप इसका भरपूर आनंद लें।
अच्छा। आप जानते हैं, आनंद लेना उतना ही आसान है।
छोटा हिस्सा, क्योंकि यह एक बड़ा हिस्सा है। वास्तव में,
जो लोग कम मात्रा में खाते हैं, उन्हें इसका आनंद मिलेगा।
एक छोटा हिस्सा, जितना आप उम्मीद करेंगे उससे कहीं अधिक।
बड़ा हिस्सा। और आप सचमुच ऐसा करेंगे, क्योंकि आप
उस छोटी सी बात के लिए भी आपको दोषी महसूस नहीं करना पड़ेगा
यह हिस्सा आपको बेहद पसंद आएगा।

अचूक प्रश्नों का उपयोग करते हुए
अचेतन

और इसके प्रभावी साधन क्या होंगे?
क्या आपका वजन कम हो रहा है? क्या इसका कारण सिर्फ यह है कि आप
खाना भूल जाना और भारी भोजन के प्रति कम धैर्य रखना
भोजन क्योंकि वे आपको ऐसा करने से रोकते हैं
और भी दिलचस्प चीजें? क्या कुछ खास खाद्य पदार्थ
अब आपको वजन बढ़ाना अच्छा नहीं लगता।
कारण चाहे जो भी हो? क्या आपको आनंद मिलेगा?
नए खाद्य पदार्थों और उन्हें तैयार करने के नए तरीकों का विकास
उन्हें और इस तरह से खाना कि आप आश्चर्यचकित हो जाएंगे
आपने वज़न कम किया क्योंकि वास्तव में आपने ऐसा नहीं किया।
क्या कुछ छूट गया?

नकारात्मक उच्चारण:
नकारात्मकता को जीवंत बनाना
समाधि के दौरान

एम. एरिक राइट, एम.डी., पीएच.डी.

संकेत और
मतभेद

उपयोग संबंधी संकेत और दिशानिर्देश
अप्रिय, नकारात्मक सम्मोहन तकनीकों में से कुछ इस प्रकार हैं:
डॉ. राइट ने नीचे कुछ हद तक इस पर चर्चा की है।
लेकिन कुछ टिप्पणियाँ उचित प्रतीत होती हैं। यह नहीं है
आजकल नकारात्मक या अप्रिय शब्दों का प्रयोग करना प्रचलन में है।
सक्रिय सम्मोहन विधियाँ। लेकिन जब अधिक सकारात्मक
तकनीकें सफलता नहीं दिलातीं, और जब
मरीज सम्मोहन में बहुत प्रतिभाशाली है और
वैचारिक संवेदी घटनाओं का अनुभव करने में सक्षम-
ईएनए, घृणा के सुझाव संभावित रूप से हो सकते हैं-
अनुकूल परिणामों को श्रद्धांजलि। प्रतिकूल विधि-
मुझे लगता है कि ओडीएस का संकेत तब भी मिलता है जब वे
रोगी की अपेक्षाओं के अनुरूप हैं
चिकित्सा के लिए। कुछ मरीज़ चाहते हैं, उम्मीद करते हैं और
इस तरह के सुझाव की भी मांग की जाती है। ऐसा लगता है
ऐसे मामलों में भुगतान करने के लिए यह उचित है।
ग्राहक की अपेक्षाओं और प्राथमिकताओं के आधार पर
ऐसे सुझाव प्रदान करना, हालांकि अधिमानतः
कई अन्य सकारात्मक संदर्भों के भीतर
तैयार किए गए सुझाव। डॉ. राइट का दृष्टिकोण
नकारात्मकता पर जोर देने से एक विशेष लाभ मिलता है।
हमारे लिए काफी संतुलित और विचारशील मॉडल। डॉ.
स्टॉक का निम्नलिखित रूपक भी एक उदाहरण प्रस्तुत करता है।
अप्रिय सुझाव देने की एक सूक्ष्म विधि।
(संपादक)

परिचय

ग्राहक से प्रति व्यक्ति की सूची तैयार करने के लिए कहा जाता है।
अधिक खाने के व्यक्तिगत रूप से नकारात्मक परिणाम
और उन्हें बढ़ते हुए नकारात्मकता के क्रम में रैंक करना।
सकारात्मक मूल्य...। भले ही ग्राहक ही हो।

नकारात्मक प्रभावों की सूची तैयार करने वाला व्यक्ति
और प्रारंभ में विस्तृत किए जाने वाले एक या अधिक को चुनता है।
रेटिंग के बावजूद, चिकित्सक के लिए यह विवेकपूर्ण रहता है कि
शेवरुएल पेंडुलम या उंगली का प्रयोग करें
उच्चारण की जाँच करने के लिए संकेत तकनीक-
कल्पना में नकारात्मकता को स्वीकार करना स्वीकार्य होगा।

ग्राहक को सक्षम। एक सकारात्मक प्रतिक्रिया
यह ग्राहक की स्वीकार करने की तत्परता की पुष्टि करता है।
बढ़ा हुआ तनाव जो इससे जुड़ा हो सकता है
सम्मोहन की अवस्था के दौरान नकारात्मक उच्चारण।
इसका यह भी तात्पर्य है कि ग्राहक इसे पहचानता है।
सुविधा प्रदान करने में नकारात्मक उच्चारण का उद्देश्य
खान-पान का बेहतर स्व-प्रबंधन।

निम्नलिखित उदाहरण में विशिष्ट ग्राहक-
एस्ट्रेशन एक 45 वर्षीय पुरुष था जिसने चित्र बनाया था।
अधिक खाने के नकारात्मक परिणामों की एक सूची तैयार करें।
जो दोहरी ठुड्डी से शुरू हुआ और अंत में...
उच्च रक्तचाप को लेकर बहुत गहरी चिंता
और मधुमेह, ये दोनों ही काफी आम थे।
अपने पिता के परिवार की तरफ से। वह हमेशा से ही
उन्हें भूख तो बहुत लगती थी, लेकिन वजन की समस्या थी।
जब से वह
बीमा कंपनी में बिक्री प्रबंधक का पद।
जिसके लिए बार-बार दोपहर और रात के खाने की आवश्यकता होती थी
ग्राहकों के साथ बैठकें। उनका वजन 25 पाउंड बढ़ गया था।
पिछले नौ महीनों में, वह अपनी वर्तमान स्थिति तक पहुँच गया है।
वजन 230 पाउंड था। एक शास्त्रीय
क्रैश डाइटिंग और उसके बाद तेजी से वजन वापस बढ़ने का इतिहास
वजन, आमतौर पर उस बिंदु से अधिक होता है
पिछली आकृति। इस बार उसने एक
अपने परिवार के प्रति प्रतिबद्धता के चलते वह उनके साथ ही रहेगा।
अपने इंटरनिस्ट की देखरेख में कार्यक्रम।
और मनोचिकित्सक। उनकी एकमात्र बाधा यह थी कि
कि भूख कम करने वाली कोई दवा न दी जाए
इस्तेमाल किया गया।

सुझाव

चिकित्सक: आपने शेवरूएल से संकेत दिया।
वह पेंडुलम जिसे आप पूरी तरह से देने के लिए तैयार थे
समाधि की अवस्था में इन भावनाओं पर जोर दिया जाता है।
कि आपके मन का आंतरिक भाग प्रभावित हो सकता है
संतुलित बनने के लिए इनका उपयोग करने का संदेश
खाने वाला।

कृपया अपना दाहिना हाथ सामने उठाएं।
हथेली को दूसरी ओर रखते हुए, उस पर ध्यान केंद्रित करें।
अपनी उंगलियों को वैसे ही रखें जैसे आपने कई बार किया है
पहले। भारीपन की भावनाओं को आने दो।
अपनी आंखों को स्थिर रखते हुए अपना हाथ आगे बढ़ाएं।
ध्यान केंद्रित करें... जैसे ही आपको अपने हाथ की गति महसूस हो।

नीचे झुक जाओ, अपनी आँखों में भारीपन बढ़ने दो
जब तक वे बंद करना न चाहें... अच्छा है... उन्हें करने दो
अपने हाथ को बंद करें और उसे अपने कंधे पर टिका दें।

गोद में... जाने देना... अपने पूरे अस्तित्व को पुनः प्राप्त करना-
शिथिल... बहते हुए... बहते हुए... बहते हुए
खाने की ऐसी स्थिति जहाँ आपके पास एक असंभावित भोजन हो।
आपके सामने सीमित मात्रा में भोजन उपलब्ध है...
जब ऐसा हो तो अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली से इशारा करें।
वह छवि या वह विचार आपके लिए स्पष्ट है...

ठीक है... [अलगाव का सुझाव दिया गया है:] मैं हूँ
मैं आपसे दृश्य का वर्णन करने के लिए कहूंगा, और जैसे
आप बात करते-करते और अधिक शामिल होते जाते हैं।
उस दृश्य में तब तक बने रहें जब तक कि आपके भीतर का एक हिस्सा यह महसूस न करने लगे कि यह सही है
दृश्य में और मुख्य भाग शेष रहता है
यहीं मेरे साथ बैठकर देख रहा हूँ कि क्या हो रहा है-
में....

ग्राहक: मैं खुद को रेस्टोरेंट में देखता हूँ...
वहाँ एक विशाल भोजन से भरपूर मेज फैली हुई है

मेरे सामने ढेर सारी अद्भुत चीजें रखी हुई थीं
खाना... यह सब देखने और सूंघने में बहुत ही स्वादिष्ट लग रहा है।
में....

टी: कल्पना कीजिए कि आपके पास असीमित भूख है-
तंग... ढेर से अपना भोजन शुरू करो-
प्लेटों को काटना... और कल्पना कीजिए कि यह समय की तरह है-
लैप्स फोटोग्राफी. . . . जैसे ही खाना अंदर जाता है
आप... इसकी प्रक्रिया लगभग तुरंत ही हो जाती है...
और आप भोजन के प्रभाव देख सकते हैं... मानो
कई हफ्तों तक लगातार खाने के बाद...
मिनटों में सघन हो गया...

सी: मुझे अपने पिछले हिस्से पर लगे खाने का स्वाद आ रहा है
जीभ से निगलने का एहसास करें। ...
मेरी ठुड्डी के नीचे की त्वचा भर रही है... ऐसा लगता है
मेरी ठुड्डी तक बड़ा और भरा हुआ होता जा रहा है
ऐसा लगता है कि यह त्वचा के भीतर घुलमिल गया है. . . . मैं कर सकता हूँ
गर्दन की रेखा मुश्किल से दिखाई दे रही है। ... यह लगभग ऐसा दिखता है।
जैसे मेंढक की गर्दन, और मेरा सिर मजबूर हो जाता है
मेरी ठुड्डी के नीचे के द्रव्यमान से थोड़ा ऊपर की ओर...
यह देखने में वाकई अजीब है।

टी: खाना जारी रखो. . . . देखते हैं कहाँ
जैसे-जैसे आप खाना खाते हैं, आपकी छवि आपको आगे ले जाती है।
में....

सी: अब मुझे खुद में बदलाव दिखने लगा है।
मेरी छाती और कमर के आसपास... एक अजीब बात
कुछ हो रहा है... अब मैं खुद को देख सकता हूँ
केवल पीछे से, और मैं अब बैठा नहीं हूँ
कुर्सी पर नहीं बल्कि बेंच पर, और मेरा पिछला हिस्सा
इसके ऊपर लिपट जाना शुरू हो गया है.... मुझे दिख रहा है
मेरी जैकेट के पीछे की सिलाई खींच रही है

अलग... मानो यह कभी भी टूट सकता है
क्षण... अब यह फिर से बदल जाता है और मैं हूँ
सामने देखते हुए... मैं मुश्किल से ही देख पा रहा हूँ।

मैं खुद को पहचानता हूँ... मेरी आँखें गहरी मेरी आँखों में हैं
बड़े-बड़े गालों की सिलवटों वाला सिर...।
टी: आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

सी: भयानक... फिर भी मैं खुद को खाते हुए देखता हूँ-
और... पेट फूलता जा रहा है-
एड... मेरे लिए यह छेद काफी बड़ा नहीं है

खाना रखने के लिए चेहरा... [पता नहीं]
अगर मैं कोशिश करूं तो अपने पैरों पर खड़ा हो सकूं...

टी: छवि को तीव्र करें... [ग्राहक]
सह-प्रबंधन का सुझाव दिया गया है:] इसे यहाँ लाएँ
उस बिंदु पर जहां यह आपके लिए सबसे अधिक सहायक होगा
अपने दैनिक खानपान कार्यक्रम का प्रबंधन करना...

सी: [मुझे थोड़ी-सी अस्वस्थता महसूस होने लगी है]
अंदर... यह तो शायद ही मानवीय है... मैं नहीं कर सकता
ऐसा लगा जैसे मैं खुद को पहचान रहा हूँ... यह रुक गया।
स्वयं ही अपना पोषण करता है...

टी: अच्छा... इस तस्वीर का इस्तेमाल तब करना जब...
आपके अंतर्मन को इसकी आवश्यकता है ताकि आपको एक बनने में मदद मिल सके।
संतुलित आहार लेने वाला... अब भविष्य को संक्षेप में बताएं
समय... देखो वह छवि स्वयं को पुनर्स्थापित करना शुरू कर देती है
जैसे-जैसे खान-पान संतुलित हो जाता है...
जब आपका स्वयं का स्वरूप वापस उसी स्थिति में आ जाता है जहाँ वह होना चाहिए
अगर आपको अच्छा लगे तो... अपने दाहिने हाथ की तर्जनी उंगली से इशारा करें।
उंगली... खुद को वापस यहाँ पर गिनें और
अब...

घृणास्पद रूपक
चॉकलेट खाने वाले

मार्विन स्टॉक, एम.डी.

टोरंटो, ओंटारियो, कनाडा

जब आपने अपनी समस्या का जिक्र किया
चॉकलेट, मैंने आपको बताया था कि मैं इसे कैसे समझता हूँ।
और मैं आपको अपने व्यक्तिगत अनुभव के बारे में बताऊंगा।
कई साल पहले, जब मैं एक युवा वयस्क था
मेडिकल स्कूल के दौरान मुझे मुहासों की समस्या थी।
त्वचा विशेषज्ञ ने मुझे बार-बार बताया कि मेरा
किशोरावस्था के मुँहासे बने रहे, बल्कि और बढ़ गए।

इससे भी बुरा, उस चॉकलेट की वजह से जिसका मैं नियमित रूप से सेवन करता था।
चेहरे पर भयंकर मुंहासे होने के बावजूद, मुझे यह असंभव लगा-
रुकना संभव था। साल बीतते गए। आखिरकार मैं वहाँ पहुँच गया।
वह चरण जहां मैं वास्तविक पीए के साथ काम कर सकता था-
बाह्य रोगी विभाग में मरीज। मुझे यह मिला
ओ.पी.डी. दिलचस्प और चुनौतीपूर्ण कार्यों से भरा हुआ है।

समस्याएं, जिनमें से प्रत्येक एक जासूस के समकक्ष है।
कहानी।

एक दिन मुझे और मेरे शिक्षक को एक प्रस्तुति दी गई।
एक असामान्य समस्या के साथ। वह एक युवक था।
सफेद ओवरऑल और शेफ की टोपी पहने हुए। अब उनमें से एक।
हमसे चिकित्सा जगत में सबसे पहले यही अपेक्षा की जाती थी।
हमारी सीखने की प्रक्रिया के हिस्से के रूप में, छात्रों को अनुमान लगाना था।
रोगी की आयु और व्यवसाय, समस्या,
और फिर समाधान। युवाओं को देखते हुए।
मरीज, उसके बारे में सबसे स्पष्ट बातें
उन पर मौजूद असंख्य हरे और पीले धब्बे थे।
उसका ओवरऑल। स्वाभाविक रूप से मैंने पहले सोचा कि कौन सा।
व्यवसायों के कारण इस प्रकार के दाग लग जाते हैं।
हालांकि, बाद में पता चला कि वह लौरा में काम करता था।
सेकॉर्ड, चॉकलेट के साथ, और बिना किसी फिलिंग के।
इस्तेमाल किए गए रंग के थे। रिवाज के अनुसार, हमने
मैंने उससे पूछा कि वह यहाँ क्यों आया था।
ओ.पी. विभाग में, और उसने कहा, "देखो।"
उसने अपनी शेफ की टोपी और ओवरऑल उतार दी और
वह वहाँ अपने अंडरवियर में खड़ा था। वह ढका हुआ था।
बड़े-बड़े उबालों के साथ, प्रत्येक उबाल ज्वालामुखी विस्फोट की तरह था-
मवाद, कुछ जगहों पर पीला, अन्य जगहों पर हरा
क्षेत्रों में। यह सामग्री के माध्यम से रिस गया था।
एकसमान और हरे और पीले रंग का उत्पादन किया
दाग। जब तक हमने स्थापित किया था
उसके कपड़ों पर लगे मवाद के धब्बों के बीच संबंध-
खाँसी और फूटते फोड़े, सुगंध
सड़न हम तक पहुँच चुकी थी, सामान्य पुन:-
बैसिलस से निकलने वाली मवाद की घिनौनी गंध
पायोसियानियस।

मेरे शिक्षक ने समझाया कि यह काफी आम बात है।
चॉकलेट श्रमिकों के बीच। एक हल्की सी परत।
चीनी इसके लिए बिल्कुल सही परिस्थितियाँ प्रदान करती है।
बैक्टीरिया और फफूंद पनपने लगते हैं। मेरे जीवंत
मेरी कल्पना में मुझे चॉकलेट के ढेर दिखाई दे रहे थे।
श्रमिकों को हर तरह की घिनौनी त्वचा से ढका गया था
घाव। मेरे पेट में घबराहट होने लगी, यह एक पूर्व चेतावनी थी।
मुंह के पिछले हिस्से में एसिड जो इससे पहले होता है
उल्टी आ रही थी। मैंने तुरंत दोबारा फैसला कर लिया-
चॉकलेट खाने के बाद मुझे बेहतर महसूस हुआ। कहने की जरूरत नहीं है।
मान लीजिए, उसके बाद मेरे मुंहासे तेजी से ठीक हो गए।
यह एक सार्थक अनुभव था।

बाद में मेडिकल स्कूल में, पाठ्यक्रम के दौरान
पोषण के मामले में, हमें सबसे उन्नत और
खाद्य पदार्थों का विस्तृत विश्लेषण, और ब्रेक में-
चॉकलेट के नीचे, पता चला कि हमेशा
5%-10% तक अपहचान योग्य कार्बनिक पदार्थ।
अब इसका क्या मतलब हो सकता है?

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 400 पृष्ठों वाली पुस्तिका

हमारे प्रोफेसर ने हमें बताया कि यह प्रतिनिधित्व-
कीड़ों के अवशेष और कृंतकों की विष्ठा को भेजता है।
कोको पर ऐसे दाग जो धोकर नहीं हटाए जा सके
विनिर्माण के दौरान बीन। इसके अलावा, दौरान-
विनिर्माण प्रक्रिया में, समान अन-
वांछित पशु जीवन सभी टैंकों में गिर जाता है
समय। मुझे बहुत खुशी हुई कि मैंने चॉकलेट को अस्वीकार कर दिया था।
पहले।

अब मैं सुझाव देता हूं कि जब आप चॉकलेट को देखें,
आप वही करें जो मैंने किया है, आप एक के लिए कल्पना करें
वह क्षण जब आपके पास सूक्ष्मदर्शी दृष्टि होती है और
उन छोटे-छोटे टुकड़ों को देखें, जो 10% तक बिखरे हुए हैं।
चॉकलेट के माध्यम से। जब आप ऐसा करते हैं
संक्षेप में, बस एक सुखद अनुभव के लिए तैयार रहें।
आश्चर्य।

प्रतीकात्मक बिम्ब: डायल
बॉक्स को सिकोड़ने की तकनीक

मार्क एस. कैरिच, पीएच.डी.

कॉलिन्सविले, इलिनोइस

परिचय एवं संकेत

इस तकनीक में सम्मोहित ग्राहक को शामिल किया जाता है।
एक ऐसे डायल की कल्पना करें जिसमें अलग-अलग डिग्री या स्तर हों।
जो निर्दिष्ट व्यवहार में कमी का संकेत देते हैं-
उदाहरण के लिए, ग्राहक एक डायल की कल्पना कर सकता है।
तीव्रता 0 से 10 तक होती है। यह विधि
किसी लक्षण को कम करने में लाभकारी हो सकता है।
चाहे वह "आवश्यकता" हो या इच्छा, दर्द हो, या कोई संज्ञानात्मक समस्या हो-
सकारात्मक विश्वास या धारणा, या एक व्यवहार। [एक-
इस प्रकार की विधि का एक अन्य उदाहरण यह है:
हैमंड की मास्टर कंट्रोल रूम तकनीक में
अध्याय 11।]

तकनीक

ग्राहक को कल्पना करने या दृश्य की कल्पना करने का निर्देश दिया जाता है।
एक डायल जो लक्षणों की तीव्रता को नियंत्रित करता है-
टॉम। रूपक को अनुकूलित करना महत्वपूर्ण है।
ग्राहक द्वारा उपयोग की जाने वाली संवेदी विधियाँ।
उदाहरण के लिए, यदि ग्राहक कल्पना करने में सक्षम है
ध्वनियों में, क्लिक पर जोर देना महत्वपूर्ण है।

डायल को नीचे घुमाते समय। वास्तविक विवरण
डायल या कंट्रोल बॉक्स का नियंत्रण उपयोगकर्ता पर छोड़ा जा सकता है।
ग्राहक की कल्पना और पसंद।

संकेतात्मक शब्द। अब एक बॉक्स की कल्पना कीजिए।
उस पर एक डायल है। क्या आपको डायल बॉक्स दिख रहा है?
(मौखिक या गैर-मौखिक पुष्टि प्राप्त करें।)
बस इतना ही, अब डायल की कल्पना करें और ध्यान दें।
तीव्रता के विभिन्न स्तर, शायद
1 से 10 तक। [मौखिक या
अशाब्दिक पुष्टि।] इसके प्रति जागरूक बनें
उदाहरण के लिए, दर्द, इच्छा, समस्याग्रस्त व्यवहार का स्तर
आप इसे 1 से 1 के पैमाने पर किस स्तर पर महसूस करते हैं?
10? (वैकल्पिक रूप से: "यह वर्तमान में किस स्तर पर है?")
डायल बॉक्स पर?" अब इसे घुमाएँ।
नीचे। [विराम] बस इतना ही, अपने आप को कल्पना में उतारें।
सनसनी को आरामदायक स्तर तक कम करना
स्तर। [प्रक्रिया के बारे में जानकारी प्राप्त करें।] क्या
आपको कैसा लग रहा है? क्या यह आरामदायक है? [यदि उत्तर "नहीं" है]
उत्तर प्राप्त होने पर, ग्राहक को आगे की जाँच करने के लिए कहें।
लक्षण का निर्धारण करना और उसके विभिन्न गुणों को निर्धारित करना।
विशेषताएँ, संवेदना, आदि] और ध्यान दें कि कैसे
डायल घुमाना कितना आसान है। ध्यान दीजिए कि यह कितना आसान है।
चीजों को नियंत्रित करने के लिए। [ग्राहक को अभ्यास करने दें]
लक्षण की तीव्रता को संशोधित करना।
प्रक्रिया को टेप रिकॉर्ड भी किया जा सकता है ताकि इसका उपयोग किया जा सके।
स्व-सम्मोहन। प्रत्येक अभ्यास सत्र के साथ
ग्राहक तीव्रता को कम करने में सक्षम हो सकता है
एक प्रबंधनीय स्तर की ओर या लक्षणों को सुदृढ़ करना-
स्वचालित नियंत्रण।]

अतीत का अटारी

एलेनोर एस. फील्ड, पीएच.डी.

टार्ज़ाना, कैलिफ़ोर्निया

संकेत

इस तकनीक का प्रयोग आदत संबंधी विकारों के साथ किया जा सकता है।
मोटापा या धूम्रपान जैसे कारक। इसके बजाय
किसी अन्य प्रकार की मौखिक आदत की ओर "कमतर होना" या
व्यसन के मामले में, रोगी को "बदली" करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
ऊपर जाने के बजाय, अटारी तक सीढ़ियों से चढ़ें।
भूतकाल का।

सुझाव

और हर कदम के साथ आप उस ओर बढ़ते जाते हैं
अटारी में, आप उसी समय और भी गहराई में उतरते जाते हैं।
आराम से। एक, अटारी की ओर जा रहा है।
अतीत। दो। [इत्यादि]। पाँच बजे आप लैंडिंग पर पहुँच जाते हैं।
और मुड़ें क्योंकि सीढ़ियाँ आपको दूसरी ओर ले जाती हैं
दिशा। छह, सुखद, परिचित गंध को सूंघते हुए।
देवदार की खुशबू। सात, अनुभव कर रहे हैं
हवा की गर्माहट। आठ। नौ। दस। जैसे ही आप
अटारी के दरवाजे खोलो, छत की कड़ियाँ दिखाई देती हैं
हर दिशा में पहुँचो, और जर्जर बूढ़ा
आपके पैरों के नीचे फर्श में दरारें पड़ जाती हैं।

आपकी आंखों के सामने कई बड़े पुराने संदूक हैं
और कई बड़े कार्टन। आपको आश्चर्य हो सकता है।
उनमें क्या-क्या शामिल है। आप शायद एक लेना चाहेंगे
अभी एक पल रुकिए और उनमें से किसी एक को खंगालिए
पुराने संदूक खंगालते हुए मुझे अतीत का कोई अनुभव याद आ गया।
आपका जीवन विशेष रूप से सुखद था, और
आनंददायक, शायद आपके लिए एक चरम अनुभव भी।
जब आपको ऐसा अनुभव हो, तो एक
दोनों हाथों की वह उंगली जो "हाँ" का संकेत देती है
अब, उस स्थिति को फिर से अनुभव करें।
हर तरह से, हर बारीकी से देखो, जो तुम देखना चाहते हो
जैसे, आपके द्वारा पहने गए रंग, आसपास का वातावरण-
सुखद वातावरण का अनुभव करें। आनंदमय और सुखद माहौल को महसूस करें।
उस अनुभव से जुड़ी भावनाएँ, और
उस समय से जुड़ी कोई अन्य भावनाएँ
अपने जीवन से जुड़ी आवाज़ें सुनें।
एपिसोड। उससे जुड़ी गंधों को महसूस करें।
समय निकालें। कुछ पल लें और बस यही करें।
[विराम]

क्या उस अनुभव को साझा करना ठीक रहेगा?
क्या आप मेरे साथ हैं? [यदि "हाँ," तो रोगी को ऐसा करने दें। यदि]
"नहीं," या रोगी के साझा करने के बाद,
आगे बढ़ने से पहले, कृपया
अपने अनुभव को कोई शीर्षक दें, जैसे किसी किताब का नाम या
फिल्म। अब आगे या पीछे जाएं।
समय की नदी में बहते हुए, हमें कोई और ऐसी ही चीज़ मिल गई।
कोई अनुभव, शायद सालगिरह, शादी,
स्नातक की उपाधि प्राप्त करना, या बच्चे का जन्म होना। [दोहराएँ]
प्रक्रिया, तीन या चार सकारात्मक एपी तक पहुंच-
सोड्स, आगे या पीछे की ओर जाना
समय की नदी या जीवन का राजमार्ग?

अब मैं चाहता हूँ कि आप सीढ़ियों से नीचे उतरें।
अतीत की अटारी, और ऐसा करते समय, शायद
अगर आप उन्हें ला सकें तो और भी अच्छा होगा।
मैं आपके साथ अपने अनुभव साझा कर सकता हूँ। शायद आप

+

उन्हें उस बड़े थैले में डाल दो जो पास ही पड़ा है।
अटारी का दरवाज़ा। शायद आप इसे लगाना चाहेंगे।
उन्हें एक जार में, वह जार जो वहाँ सुंदर है
ढक्कन। शायद आप उन्हें रखना ही पसंद करेंगे।

आपके मन के भीतर या आपकी अंतरात्मा में।

अटारी के दरवाजे बंद करें और नीचे उतरें।
सीढ़ियाँ। दस, नीचे आ रही हैं। नौ, शुरू हो रही हैं।
देवदार की गंध को पीछे छोड़ दो। आठ,
उन बहुमूल्य अनुभवों को साथ लेकर वापस लौटना
तुम। सात, अब लगभग लैंडिंग पर पहुँच गए हैं। छह।
[विराम] पाँच, फिर से अपने शुरुआती बिंदु की ओर मुड़ते हुए
दिशा। चार। तीन। दो। एक, छोड़कर
अतीत की अटारी, यह जानते हुए कि आप वहां लौट सकते हैं
आप अकेले, जब चाहें, और
आपके साथ बाहर के उन बहुमूल्य अनुभवों को साझा करते हुए।
आपका अतीत।

और अब मैं आपको यह सुझाव देता हूँ कि
जब भी आपको खाने की इच्छा हो
ऐसा समय जब आप जानते हैं कि यह आपके हित में नहीं है, या
कुछ ऐसा खाएं जो इसके दायरे में न आता हो
"पतला, चुस्त-दुरुस्त, दुबला-पतला" बनना [या क्या-]
जब भी आपको सिगरेट पीने की इच्छा हो,
इत्यादि], इसके बजाय, मेरा सुझाव है कि आप इसके बारे में सोचें
आपके अतीत के किसी एक चरम अनुभव का शीर्षक, और
कुछ पल आराम करने के लिए खुद को समय दें।
और इसे हर विवरण में फिर से अनुभव करें,
सभी आवाज़ें, गंध, रंग, और विशेष रूप से
सुखद भावनाएँ, उपलब्धि की भावनाएँ,
लक्ष्यों की प्राप्ति और जो भी संवेदनाएं हों
वे उस अनुभव से संबंधित हैं।

और क्या आपको यह जानकर रोमांच नहीं होगा?
कि आप ऐसा कर सकते हैं, और आप तो ऐसा करते भी नहीं हैं।
इसे करने के लिए आपको बैठना या लेटना होगा। आप ऐसा कर सकते हैं।
आप उस समय जहाँ भी हों। और
क्या यह विशेष रूप से रोमांचक नहीं होगा जब पांच सप्ताह
या फिर पांच महीने बाद, मुझे सच में नहीं पता।
जब आप आज के इस पल को याद करेंगे,
कार्यालय, और आपने यह वर्तमान लक्ष्य प्राप्त कर लिया है।
"पतले, चुस्त-दुरुस्त, दुबले-पतले आप" बनने के बारे में [या
वह व्यक्ति जिसे अब सिगरेट पीने की इच्छा नहीं रहती, आदि।
और आपको एहसास होगा कि आप बन पाए थे
आप जैसा बनना चाहते थे, पूरी तरह से अपने दम पर।
अपने दम पर, अपनी पूरी हिम्मत का इस्तेमाल करते हुए, अपने दम पर
नियंत्रण, और विशेष रूप से आपके स्वयं के जीवन के अनुभव-
वर्तमान और भविष्य को साकार करने के लिए अनुभव
आपके लिए, जैसा आप चाहते थे, वैसा ही हुआ।
आपने अपना लक्ष्य हासिल कर लिया है और यह जानकर कि आप इसे बनाए रख सकते हैं-
इसे जीवन भर के लिए अपने साथ रखें।

खाने संबंधी विकारों का उपचार

संशोधन के लिए सुझाव
शारीरिक मुद्रा

एरिक जे. वैन डेनबर्ग और
रिचर्ड एम. कट्ज़्र, पीएच.डी.

शिकागो, इलिनोइस और सेंट लुइस, मिसौरी

परिचय एवं संकेत

लेखकों ने दस्तावेजीकरण किया कि ये सुझाव-
इससे मनोवृत्ति और घटनात्मक परिवर्तन उत्पन्न हो सकते हैं।
सम्मोहन के प्रति प्रतिक्रियाशील उप- में तार्किक परिवर्तन
विषयों। पारंपरिक नैदानिक ज्ञान के समर्थन में,
उन्होंने यह भी पाया कि सुझाव गोपनीय थे।
यह केवल तभी प्रभावी होता है जब विषय स्मृतिलोप से ग्रस्त हो।
सुझावों के लिए। इस प्रकार उनकी स्मृतिलोप से संकेत मिलता है-
अन्य विवरणों के साथ-साथ इन्हें भी शामिल किया गया है।
सुझाव। (संपादक)

सुझाव

अब बहुत ध्यान से सुनो। मैं चाहता हूँ कि तुम...
अपने शारीरिक रूप-रंग पर ध्यान केंद्रित करें, एक
अपने मन में अपनी छवि बनाएं और सुनें
मेरी बात पर ध्यान दें। अगले दो हफ्तों के दौरान आप
वे बार-बार यही सोचेंगे—"कैसे"
मैं कितना आकर्षक हूँ, मैं कितना सुंदर दिखता हूँ, कितना
मैं कितनी सुंदर हूँ।" ये विचार मेरे मन में उभरेंगे।
बार-बार अपने मन में यही बात दोहराते रहो। तुम सोचोगे
अपने शारीरिक रूप-रंग के बारे में और आप
मुझे आपका रूप देखकर बहुत संतुष्टि हुई। जब आप मुझे देखते हैं
आईने में खुद को देखो, तुम्हें बहुत खुशी होगी।
आपके शरीर के सभी पहलुओं के साथ। आपको पसंद आएगा
आपके शरीर के बारे में सब कुछ। हर वो चीज़ जो आप
कोट पहनना, अपने कपड़े ठीक करना,
अपने बालों में कंघी करने से आपको अपने
आपका शरीर, और आप सोचेंगे कि आप कितने सुंदर दिखते हैं।
वास्तव में हैं। आप बार-बार सोचेंगे - "कैसे?"
मैं कितना आकर्षक हूँ, मैं कितना सुंदर दिखता हूँ।"
आपको बार-बार स्वाभाविक रूप से विचार आते रहेंगे।
फिर से। आप खुद को इस बारे में सोचते हुए पाएंगे।
और इसके ऊपर—यह बहुत स्वाभाविक लगेगा—ऐसा नहीं होगा
यह मूर्खतापूर्ण लगेगा और आपको जरा भी बुरा नहीं लगेगा।
इस विचार से शर्मिंदा होना कि आपका शरीर बहुत

आकर्षक। ये विचार सहजता से उभरेंगे।
इसे बार-बार अपने मन में दोहराएँ। [दोहराएँ]
सुझाव दोबारा।]

स्मृतिलोप के लिए सुझाव

... मैं चाहता हूँ कि तुम भूल जाओ कि मैंने तुम्हें यह दिया था
सुझाव — आप सुझाव का पालन करेंगे —

लेकिन आपको याद नहीं रहेगा कि मैंने यह आपको दिया था।
आप चाहे जितनी भी कोशिश कर लें, आप सफल नहीं होंगे।
क्या आपको याद है कि मैंने आपको यह सुझाव दिया था?
जितना अधिक आप याद रखने की कोशिश करेंगे, उतना ही अधिक
यह मुश्किल हो जाएगा। आप पूरी तरह से
मेरे द्वारा आपके शरीर के बारे में दिए गए सुझाव को भूल जाइए।
अगर ऐसा कभी हुआ ही न होता। यही एक बात है जो
आपको याद नहीं है। आप जागने वाले हैं।
कुछ ही मिनटों में उठ जाओगे। तुम्हें ताज़गी महसूस होगी।
मैं पूरी तरह जागा हुआ हूँ और अच्छे मूड में हूँ। मैं गिनती करूँगा।
1 से 5 तक गिनें और हर गिनती के साथ आप
अधिक जागृत अवस्था में।

शरीर की छवि में बदलाव
हंस ए. अब्राहम, एम.डी.

पाम बीच, फ़्लोरिडा

आप आराम से एक तरफ बैठे हैं।
सुंदर पहाड़ी झील, आसमान का नीला रंग
झील की दर्पण जैसी सतह में प्रतिबिंबित।
सफेद रंग के लहराते पाल वाली नौकाएँ हैं।
दूर तक तैरते हुए, उनकी लहरें
अतीत का प्रतिनिधित्व करने वाली जागृति, जैसे-जैसे वे फैलती हैं
और आगे बढ़ते जाओ जब तक कि वे गायब न हो जाएं
पानी की सतह। वहाँ एक छोटा सा द्वीप है जो पानी की सतह पर नहीं है।
सुंदर पेड़ों से घिरे, समुद्र तट से दूर, अंधेरा
हरे ओक, लाल भूरे रंग के बीच के पेड़, पीले-
हरे बर्च के पेड़ और उनकी जालीदार शाखाएँ
सतह तक पहुँचने वाले रोते हुए विलो पेड़
पानी। वहाँ एक देहाती पुल है, जो थोड़ा घुमावदार है।
ऊपर की ओर एक लकड़ी की रेलिंग इस ओर जाती है
द्वीप। आप खुद को उस पर खड़े देख सकते हैं।
125 पाउंड पर पुल [वजन बताएं कि
रोगी की इच्छा है कि वह सुंदर, मजबूत जैसी चीजें प्राप्त करे।
खुश। पुल के नीचे, प्रतिबिंब में।

पानी—हम जानते हैं कि यह एक विकृत छवि है—है
180 पाउंड वजन पर आपकी छवि।

वहीं से एक छोटा पत्थर उठाओ और उसे फेंक दो।
झील। [मरीज को संकेत देने के लिए कहें]
जब वह किसी चीज को देखता है तो वह आइडियोमोटर संकेत देता है।
पानी में पत्थर का छपछपाना।] गोलाकार लहरें
उस छींटे से तेजी से फैलकर सब कुछ नष्ट कर दिया।
मोटापे की छवि। ये हलचलें अतीत की बात हैं, ठीक वैसे ही जैसे
पाल वाली नावों के पीछे बनने वाली लहरें। आप जानते हैं कि
पाल वाली नावें किसी भी दिशा में हों, केवल आगे ही बढ़ती हैं।
हवा चलती है। नौकाएँ केवल आगे बढ़ती हैं, बस।
जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, केवल नए पाए गए की ओर।
यह छवि आपके अवचेतन मन में रहेगी।
आप जहां भी, जो भी और जब भी खाएं, ध्यान रखें।

यह तस्वीर आपकी खाने की आदतों को निर्देशित करेगी।
अब से, और आप इसके लिए उत्सुक हैं
वह समय जब आप उस खूबसूरत छवि तक पहुंचेंगे
वह पुल।

खाद्य उत्पादन बढ़ाने के सुझाव
सेवन

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

परिचय

लेखकों (क्रैसिलनेक और हॉल, 1985) ने
चिकित्सा में भोजन का सेवन बढ़ाने पर जोर दें
मरीजों में निम्नलिखित जैसी जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं:
अत्यधिक भोजन करने या खाने से होने वाले "फूड शॉक" की स्थिति को खाद्य आघात कहा जाता है।
क्षतिग्रस्त ग्रासनली में जलन पैदा होने की संभावना
गंभीर रूप से जले हुए रोगियों में श्लेष्मा। इस प्रकार
सम्मोहन चिकित्सा गहन निगरानी में ही की जानी चाहिए।
प्राथमिक देखभाल चिकित्सक से परामर्श लें।
बारह में से ग्यारह मरीजों में यह पाया गया था
उन्होंने इन सुझावों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया दी। (संपादक)

सुझाव

अवचेतन मन की शक्ति के कारण
ध्यान रहे, आप किसी भी लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं और करेंगे।
आवश्यक है.... मैं आपको सबसे मजबूत देता हूँ
इस बात की प्रबल संभावना है कि आपको भूख लगेगी...
आपको भूख लगेगी और अगर, उस दिन

अपने डॉक्टर की सलाह, पूरक आहार
ये आपके स्वास्थ्य और स्वास्थ्य लाभ के लिए आवश्यक हैं...

आप इन्हें भी अच्छी तरह सहन कर लेंगे...।
भूखे रहो, तुम अपना भोजन ग्रहण करोगे और पचाओगे।
आसानी से... खाना स्वादिष्ट लगेगा... आपको भी अच्छा लगेगा।

खाने का आनंद लो, क्योंकि तुम अपनी पूरी शक्ति से ऐसा करोगे।
जीवन को बनाए रखने के लिए... आपको भूख लगेगी और आप
अपनी भूख मिटाने के लिए खाओगे... तुम खाओगे
पहले से मौजूद भोजन की मात्रा को धीरे-धीरे सहन करने में सक्षम।
आपके चिकित्सकों द्वारा निर्धारित... भोजन एक
इस तथ्य में सुकून का स्रोत है कि खाने में
आपको अच्छा खाना मिल रहा है... आप इसे सहन कर लेंगे।
भोजन में वृद्धि आसानी से, लगातार, तब तक होती रहे जब तक

आप वांछित लक्ष्य तक पहुँच चुके हैं, जैसा कि सलाह दी गई थी।
आपके चिकित्सक।

प्रस्तुति के लिए सुझाव
एनोरेक्सिया नर्वोसा के लक्षण

मीर ग्रॉस, एम.डी.
क्लीवलैंड, ओहियो

परिचय

ग्रॉस (1984) ने लक्षित लक्षणों की पहचान की
एनोरेक्सिया के मरीजों के लिए सम्मोहन चिकित्सा का प्रयोग।
ये सुझाव एक मामले से लिए गए थे।
यह अध्ययन उनकी मूल रिपोर्ट के साथ शामिल किया गया था। (संपादक)

विश्राम के लिए सुझाव

इसके शुरुआती लाभकारी प्रभावों में से एक यह था कि
एनोरेक्सिया से पीड़ित व्यक्ति पर सम्मोहन चिकित्सा से आराम मिलता है।
जिससे अतिसक्रियता का स्तर कम हो जाता है।
चाहे स्व-सम्मोहन के माध्यम से हो या नियमित सत्रों के माध्यम से-
एक सम्मोहन चिकित्सक के साथ परामर्श से, रोगी सक्षम हो जाता है।
उसकी अतिसक्रिय तंत्रिका-मांसपेशी प्रणाली को शांत करने के लिए।

सुधार के लिए सुझाव
शारीरिक छवि

एनोरेक्सिया से पीड़ित रोगी में कुख्यात रूप से विक्षिप्त व्यवहार होता है।
शरीर की विकृत छवि। उसे यह एहसास दिलाने में मदद करने के लिए,
सम्मोहित मरीज को उसकी तस्वीरें दिखाई जाती हैं
दुबला-पतला शरीर, और एक स्वस्थ शारीरिक छवि
फिर सुझाव दिया। मरीज से चित्र बनाने के लिए कहा।

खुद की तस्वीरें भी काफी जानकारीपूर्ण होती हैं। अक्सर, वह
एक सामान्य धड़ बनाएगा लेकिन उसे बहुत बड़े हिस्से से जोड़ देगा।
विकृत कूल्हे। एक बार जब चिकित्सक को यह पता चल जाता है कि
शरीर की छवि का केवल एक हिस्सा विकृत है, वह कर सकता है
मुख्य रूप से इस भाग पर ध्यान केंद्रित करें।
समाधि की अवस्था में, रोगी को शरीर के प्रत्येक भाग को छूने के लिए कहा जाता है।
उसके शरीर के सभी हिस्से, जिनमें पेट और हृदय भी शामिल हैं,
और विशेष रूप से सबसे विकृत भागों
उम्र। कुछ समय बाद, रोगी को समझ आने लगता है-
उसका मानना है कि उसके उस हिस्से के बारे में उसकी धारणा
शरीर रचना वास्तविक नहीं है।

सुझाव। अपने शरीर को स्पर्श करें और ध्यान केंद्रित करें-
आपको जो भावनाएं महसूस हों, उन पर ध्यान दें। कोमलता को महसूस करें।
आपकी त्वचा की, आपके शरीर की गर्मी और
शरीर के किसी भी हिस्से, विशेषकर आपके अंगों के आकार का स्पर्श।
अपनी जांघों और पिंडलियों को छूकर उनके वास्तविक आकार का अनुभव करें।
ये कितने गोल और सुंदर आकार के हैं। क्या ऐसा है?
आपको सृष्टि के चमत्कारों के बारे में सोचने पर मजबूर कर देगा।
मनुष्य की रचना की, आपकी स्वयं की रचना की, की
इसकी अद्भुतता और सुंदरता? बिल्कुल सही। ये
इन अद्भुत चीजों का आनंद लेने और उनकी प्रशंसा करने का अवसर आपका है।

अंतर्बोध में दोष
जागरूकता

एनोरेक्सिया से पीड़ित व्यक्ति को संवेदनाओं का कोई अहसास नहीं होता है।
उसके अपने आंतरिक अंगों से, विशेषकर उसके जननांगों से-
इसी वजह से वह कुछ समझ भी नहीं पाती।
तृप्ति की अनुभूति, और जब भूख लग सकती है
अब अगर उसे रोका नहीं गया तो वह बहुत अधिक मात्रा में खाएगी
बिना रुके भोजन का सेवन करना। उल्टी करना।
यह नियंत्रण का एक कृत्रिम साधन बन जाता है, और
जुलाब का उपयोग दैनिक रूप से कमी लाने का एक उपाय है।
सम्मोहन इन संवेदनाओं को दूर करने में मदद कर सकता है।
tions.

सुझाव: अपने पेट पर ध्यान केंद्रित करें।
और उससे उत्पन्न होने वाली अनुभूति।
भूख की अनुभूति को पहचान सकता है और प्रतिक्रिया दे सकता है
उन्हें थोड़ी मात्रा में खिलाकर। साथ ही
वह समय जब आप स्वयं को इस भावना के अनुरूप ढाल सकते हैं
तृप्ति, रुकने के द्वारा प्रतिक्रिया करने में सक्षम होना
उस समय भोजन करना। समझदार होने की क्षमता होना।
भूख और तृप्ति से सुरक्षा मिलेगी
अपने शरीर की जरूरतों के अनुसार भोजन करना।
अपने शरीर को घड़ी की तरह इसे नियंत्रित करने दें।
आप अपने शरीर और उसकी संवेदनाओं पर भरोसा कर सकते हैं, इसे

इसे बहुत आत्मविश्वास के साथ स्वचालित रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।
आपकी ओर से दृढ़ता।

प्रभावशीलता और आवश्यकता की भावना
नियंत्रण के लिए

अधिकांश एनोरेक्सिया पीड़ितों में आत्मसम्मान की कमी होती है।
वे हद से ज्यादा रूढ़िवादी हैं, उनका हर काम अजीब लगता है।
असफल और पर्याप्त रूप से अच्छा नहीं, जो हो सकता है
यही मुख्य कारण है कि उनमें से अधिकांश लोग पीड़ित हैं।
अवसाद।

सुझाव। अपने आप को वैसे देखें जैसा आप देखना चाहते हैं।
पांच या दस साल बाद क्या होगा? समझिए कैसे।
आप स्वतंत्र और आत्मनिर्भर बन सकते हैं

अपने जीवन पर पूर्ण नियंत्रण।

सम्मोहन एक उपकरण के रूप में
चिकित्सीय प्रतिक्रिया

कभी-कभी कोई दर्दनाक घटना इसका स्रोत होती है। एनोरेक्सिया। बचपन का आघात, जिस पर चर्चा नहीं की गई। नियमित सत्रों के दौरान इसका खुलासा हो सकता है। उम्र में गिरावट पर ध्यान दें। इस बच्चे की पहचान करें- हुड की घटना और अब्रेएक्टेड के माध्यम से काम करना भावनाएं समस्याओं के सफल समाधान की ओर ले जा सकती हैं। एनोरेक्सिया।

सुझाव। अब आप फिल्म देख रहे हैं। आपके जीवन का वर्तमान से पीछे की ओर का सफर। अपने बचपन के दिनों में वापस जाओ। अगर तुम्हें कुछ भी दिखे तो। अगर आपको बुरा लग रहा है, तो अपनी दाहिनी उंगली उठाएँ। मैं इसे रोक दूँगा। फिल्म, और आप मुझे इसके बारे में बता सकते हैं। [अगर यह घटना बहुत दर्दनाक है, चिकित्सक याद दिला सकता है मरीज को यह समझाना कि यह सिर्फ एक "फिल्म" है।

सम्मोहन के द्वारा विजय प्राप्त करना
प्रतिरोध

जैसा कि पहले ही उल्लेख किया जा चुका है, प्रमुखों में से एक एनोरेक्सिया से पीड़ित रोगियों की मनोचिकित्सा में कठिनाइयाँ ग्राहकों का प्रतिरोध प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष हो सकता है। चिकित्सा की शुरुआत में, रोगी आपत्ति जताएगा भोजन सेवन बढ़ाने और निर्देशित करने के लिए कोई दबाव सुझाव वास्तव में उसे नाराज कर सकते हैं। जब वजन घटाने के एक उपकरण के रूप में सम्मोहन चिकित्सा का उपयोग किया जाता है। नियंत्रण, यह अक्सर स्वीकार किया जाता है। ठीक से पूर्व- यदि अनुमति दी जाए, तो स्व-सम्मोहन से किसी को कोई खतरा नहीं होगा।

रोगी की व्यक्तिगत संप्रभुता, क्योंकि यह बन जाती है खुद पर और अधिक नियंत्रण पाने का एक साधन।

एक चिकित्सक किसी महत्वपूर्ण बात को पकड़ सकता है रोगी को स्व-सम्मोहन से परिचित कराने के लिए, और साथ ही, अप्रत्यक्ष रूप से बेहतर खानपान का सुझाव भी दिया गया है। अपनी आदतों को सुधारने के लिए ताकि वह अपने प्रदर्शन में सुधार कर सके। उदाहरण के लिए, टेनिस आदि में, चिकित्सक इस बात पर जोर दे सकता है। कि स्व-सम्मोहन में, रोगी को आराम प्राप्त होगा- पूर्ण नियंत्रण और वह भी हेट्रोहिप्नोसिस में। संचालक विषय को नियंत्रित नहीं करता है।

बुलिमिया के लिए रूपक और
एनोरेक्सिया

माइकल डी. यापको, पीएच.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

परिचय और
मतभेद

यापको (1986) ने संभावित प्रभाव पर जोर दिया है।
पारिवारिक अंतर्संबंधों को संबोधित करने का महत्व,
पूर्णतावाद, निम्न आत्मसम्मान और विकृत
शरीर की छवि, और व्यवहार संबंधी नुस्खे का उपयोग करना-
एनोरेक्सिया के इलाज में सम्मोहन के साथ-साथ उपचार विधियां भी शामिल हैं।
वह व्यक्तिगत महत्व पर जोर देते हैं-
उपचार को विशिष्ट गतिशीलता और व्यक्तिगत परिस्थितियों के अनुरूप ढालना-
रूपक एक महत्वपूर्ण घटक हैं।
अपने इलाज के बारे में। हालांकि, वह इस बात पर जोर देते हैं कि
ऐसी तकनीकें कुछ मामलों में अनुपयुक्त हो सकती हैं।
जब रोगी की शारीरिक स्थिति बहुत खराब हो
जब सार्थक जुड़ाव के लिए अपर्याप्त हो,
मरीज बहुत कमजोर, प्रेरणाहीन या आत्महत्या की प्रवृत्ति वाला है।
अवसादग्रस्त होने पर, या जब रोगी के पास
चिकित्सक के साथ अच्छा तालमेल। (संपादक)

रूपकों के लिए विचार

एरिकसन (रोसेन, 1982) ने आदतों का वर्णन किया।
कठफोड़वा की एक विशेष प्रजाति का जो
वह जर्मनी के ब्लैक फॉरेस्ट में रहता है।
पक्षी की एक विशेष प्रजाति अपने बच्चों को खिलाती है
भृंगों को पकड़कर, निगलकर पूर्व-पचा हुआ भोजन प्राप्त करना।
उन्हें खाना, पचाना और फिर उल्टी करना-
उन्हें नन्हे पक्षियों के मुंह में खिलाना।
जबकि एक प्राकृतिक के बारे में यह दिलचस्प कहानी

यह घटना चेतन मन को संलग्न करती है, क्योंकि
खाने के विकार से पीड़ित व्यक्ति जो
अत्यधिक खाने की बुलिमिया संबंधी व्यवहार में संलग्न होता है और
शुद्धिकरण, एक ऐसा पैटर्न जो इससे बिल्कुल भी असंबंधित नहीं है
एनोरेक्सिया नामक खाने का विकार (वास्तव में, कुछ लोग इसे एनोरेक्सिया कहते हैं)
इन पैटर्नों के लिए जो अक्सर होते हैं
(बुलीमोरेक्सिया के रूप में एक साथ), अचेतन
मन विकास पर काम करना शुरू कर सकता है
प्रतीत होने वाले विचित्र व्यवहार की पहचान
उद्देश्यपूर्ण, पुनर्परिभाषित करने की रणनीति।
लेखक के स्वयं के नैदानिक अभ्यास में, यही मेटा-
फोर का प्रयोग कई परियोजनाओं में सफलतापूर्वक किया गया है।
अवसरों पर, निम्नलिखित अतिरिक्त बातों के साथ
metaphor:

और प्रकृति की दुनिया में, चीजें इतनी बारीकी से व्यवस्थित हैं।
संतुलित... और जीवन चक्र का प्रत्येक चरण आगे ले जाता है

अगला... और जब नन्हे पक्षी बड़े हो जाएंगे
अपने जीवनयापन के लिए भोजन प्राप्त करना
स्वाभाविक रूप से... और रचनात्मक रूप से... जीवन जी रहा है।
मादा पक्षी को अब स्वयं उल्टी करने की आवश्यकता नहीं है।
और एक दिन यह सिलसिला अपने आप रुक जाता है...
क्योंकि अब इसकी आवश्यकता नहीं रही... और
लकड़ी में असामान्यताओं के कोई दर्ज उदाहरण नहीं हैं।
ऐसे लोग जो एक ऐसे पैटर्न को कायम रखते हैं जो अपने समय से आगे निकल चुका है
उपयोगिता...

रूपकों का उपयोग भी सुगम बनाने के लिए किया जा सकता है।
पतले, मोटे लोगों के बीच अंतर की पहचान
आकर्षक बाहरी बनावट और समग्र गुणवत्ता
व्यक्तिगत। आकर्षक व्यक्तिगत के बारे में रूपक-
वे व्यक्ति जो बेईमान थे या किसी अन्य प्रकार से दोषपूर्ण थे
यह इस उद्देश्य की पूर्ति कर सकता है, व्यक्तिगत को स्थानांतरित करते हुए
दिखावे पर जोर देने से लेकर मूल्य तक
व्यक्तिगत ईमानदारी पर जोर।

सम्मोहन का उपयोग सुविधा प्रदान करने के लिए भी किया जा सकता है।
अधिक जागरूकता और संवेदनशीलता
किसी की शारीरिक आवश्यकताओं के बारे में आंतरिक संकेत। मेटा-
विभिन्न संकेत प्रणालियों के बारे में जानकारी
शरीर में दर्द, प्यास, थकान और बीमारी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।
इन्हें जीवित रहने की कुंजी के रूप में प्रस्तुत किया जाता है जबकि साथ ही साथ पोषण भी किया जाता है।
यह पहचान कि सभी संकेत आसानी से समझ में नहीं आते
पता लगाया जा सकता है और कई आसानी से अति-प्रभावित हो सकते हैं।
देखा गया कि क्या कोई ऐसा करने के लिए प्रेरित है। प्रतिगमन
शरीर संकेतों के प्रारंभिक सीखने के अनुभवों के लिए-
पेशाब आना जो बाथरूम जाने की आवश्यकता को दर्शाता है,
खाना-पीना एक उपयोगी सम्मोहन पैटर्न हो सकता है
साथ ही, रूपक, जैसे कि तापमान
सर्दियों के आगमन का संकेत देने वाली बूँदें मौसमी
पौधों और प्रवासी पक्षियों में, यौन संकेतों

आकर्षण जो प्रजनन को उत्तेजित करता है, और
वे संकेत जिनके माध्यम से जानवर अपनी पहचान दर्शाते हैं-
व्यक्तिगत क्षेत्र, जागरूकता बढ़ा सकता है
जब प्राकृतिक संकेतों को सही ढंग से इस्तेमाल किया जाता है तो वे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
ध्यान दिया और प्रतिक्रिया दी। एक मजबूत संबंध का निर्माण करना।
आंतरिक जागरूकता और प्रतिक्रिया

एनोरेक्सिया से पीड़ित व्यक्ति के उपचार के लक्ष्य के रूप में संकेतों का उपयोग करना है।
न केवल सफलतापूर्वक इलाज करने के लिए आवश्यक है
एनोरेक्सिया के साथ-साथ इसके होने की संभावना को कम करने के लिए भी।
अत्यधिक क्षतिपूर्ति के कारण वजन बढ़ना
जब ग्राहक सामान्य रूप से खाना शुरू कर देता है
दोबारा।

धूम्रपान, लत और
आदत संबंधी विकार

5. अन्य व्यसन कुछ सबसे कठिन समस्याओं में से हैं।
जिनका इलाज स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर करते हैं। धूम्रपान की समीक्षा।
धूम्रपान छोड़ने से संबंधित साहित्य से पता चलता है कि छह से दस सप्ताह के प्रयासों में औसतन सफलता दर लगभग 25% है।
धूम्रपान करने वालों के साथ बारह महीने का अनुवर्ती अध्ययन। स्पष्ट रूप से अभी बहुत कुछ किया जाना बाकी है।
मैंने धूम्रपान सहित सभी प्रकार के व्यसनी व्यवहारों के उपचार के बारे में सीखा,
शराब और नशीली दवाओं का सेवन, मोटापा या यौन लत।

हालांकि धूम्रपान के लिए सम्मोहन पर प्रकाशित कई शोध पत्रों में इसका गलत अर्थ निकाला गया है।
धूम्रपान छोड़ने के प्रयास भले ही व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित हों, लेकिन कम से कम शुरुआत करने के लिए पर्याप्त शोध उपलब्ध है।
धूम्रपान के साथ सम्मोहन की उपयोगिता का मूल्यांकन करते हुए, हमने पाया कि एक ही सम्मोहन विधि से धूम्रपान में सम्मोहन की उपयोगिता का पता चलता है।
सम्मोहन के साथ सत्र दृष्टिकोण (जैसे कि स्पीगल्स का) लगभग परिणाम देता है
अधिकांश अध्ययनों में 17%-25% सफलता (बर्कोविट्ज़, रॉस-टाउनसेंड, और
कोहबर्गर, 1979; शेवचुक, डबरेन, बर्टन, फ़ॉर्मन, क्लार्क, और जाफ़िन,
1977; स्पीगल, 1970), हालांकि स्टैंटन (1978) की सफलता दर 45% थी और
ग्रोज़ (1978a) ने छह महीने में 31% संयम की रिपोर्ट दी। मुझे संदेह है।
सम्मोहन का प्रयोग अन्य पद्धतियों की तुलना में बेहतर नहीं होता है।
एकल सत्र।

हालाँकि, जब हम चार या उससे अधिक अवधि वाले सम्मोहन उपचार कार्यक्रमों की जाँच करते हैं, तो
पांच सत्रों वाले प्रारूप में सफलता दर में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई है।
(होलरॉयड, 1980; ओर, 1970)। क्रैसिलनेक और हॉल (1985) 64% की रिपोर्ट करते हैं।
एक वर्ष से अधिक के अनुवर्ती अध्ययनों में सफलता दर (11% जिन्हें खोजा नहीं जा सका)
अनुवर्ती सत्र भी विफलता दर में शामिल हैं)। पाँच सत्रों वाले दृष्टिकोण का उपयोग करते हुए,
वाटकिंस (1976) ने छह महीने के फॉलो-अप में 67% का सफलतापूर्वक इलाज किया। तुलना-
नुलैंड और फील्ड (1970) द्वारा 60% की व्यवहार्य संयम दर पाई गई थी।
चार साप्ताहिक सत्र। बहु-सत्र उपचार कार्यक्रम की योजना बनाते समय, यह आवश्यक है।
यह सुझाव दिया गया कि सम्मोहन सत्रों में से एक लगभग आयोजित किया जाए।
पहली मुलाकात के लगभग दो से तीन सप्ताह बाद। यह परामर्श
यह प्रस्ताव इसलिए दिया गया है क्योंकि प्रारंभिक संयम और
धूम्रपान करने वालों के लिए पुनः धूम्रपान शुरू करने का समय 17 दिन पाया गया है (मार्लट, 1985)।

अधिकांश मामलों में सामूहिक सम्मोहन का उपयोग भी काफी सकारात्मक परिणामों के साथ किया गया है।
(क्लाइन, 1970; सैंडर्स, 1977), लेकिन सभी मामले नहीं (पेडर्सन, स्क्रिमगेउर, और
लेफ्को, 1975)। व्यक्तिगत सम्मोहन चिकित्सा की तुलना में, समूह
सम्मोहन कुछ हद तक कम प्रभावी प्रतीत होता है (बार्कले, हेस्टिंग्स, और
जैक्सन, 1977; ग्रोज़, 1978ए,बी; मैकहोवेक और मैन, 1978; वाटकिंस, 1976)।
लेकिन व्यक्तिगत सम्मोहन का उपयोग करके समूह सम्मोहन में प्रभावशीलता को बढ़ाया जा सकता है।
सुझाव देना और समूह सत्रों की अवधि बढ़ाना (होलरॉयड,
1980)।

सम्मोहन संबंधी सुझावों को विशिष्ट प्रेरणाओं के अनुरूप बनाना और
मरीजों की चिंताएं भी अधिक प्रभावी उपचार से प्रमुख रूप से संबंधित प्रतीत होती हैं।
परिणाम (नुलैंड और फील्ड, 1970; सैंडर्स, 1977; वाटकिंस, 1976)। वास्तव में, एक
सम्मोहन और धूम्रपान से संबंधित साहित्य की समीक्षा (होलोयड, 1980) में पाया गया कि चार
पांच सबसे सफल अध्ययनों में से एक ने व्यक्तिगत उपचार पद्धति के उपयोग पर जोर दिया।

सुझावों के बावजूद, उन सभी दस रिपोर्टों में से जिन्होंने 40% से कम सफलता प्राप्त की,
मैंने सभी के साथ एक ही मानक सुझावों का उपयोग किया। परिणामस्वरूप, मैं
हम सम्मोहन क्रिया को रोगी की आवश्यकताओं के अनुरूप ढालने के महत्व पर पुनः जोर देना चाहते हैं।
रोगी की प्रेरणाएँ और आवश्यकताएँ। आपको यह जानकारी प्रदान करने का महत्व।
इस अध्याय (और वास्तव में, इस पुस्तक) में दिए गए अनेकों सुझाव इसी श्रेणी में आते हैं।
हम आपको हस्तक्षेप करने के लिए कई अलग-अलग विकल्प प्रस्तुत कर रहे हैं।
ऐसे विशिष्ट रोगी जो आपकी सेवाओं का लाभ उठाना चाहेंगे।

यह विशेष रूप से अनुशंसित है कि आप रोगियों से निम्नलिखित के बारे में पूछताछ करें:
धूम्रपान से मिलने वाले लाभ और प्रतिफल (उदाहरण के लिए, घबराहट से निपटने के लिए)
या चिंता, एक सामाजिक सहायक के रूप में, विद्रोह के लिए और स्वतंत्रता स्थापित करने के लिए।
(खुद को आराम करने का बहाना देने के लिए)। विशेष रूप से, निर्धारित करें
यदि धूम्रपान का सहारा हताशा और क्रोध की भावनाओं से निपटने के लिए लिया गया हो।
यह पाया गया है कि एकल पुनरावृत्ति की यह सबसे आम घटना है।
धूम्रपान करने वाले, शराब पीने वाले और नशीली दवाओं का सेवन करने वाले (मार्लट, 1985)। व्यसनी रोगी
मुझे अपने गुस्से को रचनात्मक रूप से व्यक्त करने और उचित बातचीत में शामिल होने में मदद चाहिए।
चेतना की परिवर्तित अवस्था उत्पन्न करने के बजाय, मुखर व्यवहार।
वे किसी रसायन का उपयोग करके अपना ध्यान भटका रहे हैं।

आत्मविश्वास की कमी और शक्तिहीनता की भावनाएँ, जिनका इलाज किया जा सकता है
आत्म-सम्मान बढ़ाने के सुझावों के साथ-साथ ये सुझाव भी अत्यंत महत्वपूर्ण प्रतीत होते हैं।
धूम्रपान और अन्य व्यसनों के साथ पुनरावृत्ति रोकथाम प्रयासों में (कैंडियोट)
और लिचेंस्टीन, 1981; डिक्लेमेंटे, 1981; मैकइंटायर, लिचेंस्टीन, और
मर्मेलस्टीन, 1983; रिस्ट और वात्ज़ल, 1983)। कुछ अहंकार-मजबूती के सुझाव-
धूम्रपान और व्यसनों से संबंधित विशिष्ट बातें इनके कार्यों में पाई जा सकती हैं।
इस अध्याय में योगदान देने वाले कई लोग।

आदत संबंधी विकारों के साथ सम्मोहन

सम्मोहन का उपयोग विभिन्न प्रकार के आदत संबंधी विकारों के उपचार में सफलतापूर्वक किया गया है।
अंगूठा चूसना, नाखून चबाना, बालों को नोचने की आदत, त्वचा (और मुंहासे) नोचना आदि शामिल हैं।
जीभ बाहर निकालना, जीभ बाहर धकेलना और दांत पीसना। इनमें से कई समस्याओं के लिए सुझाव दिए गए हैं।
ये शर्तें पुस्तक के बच्चों से संबंधित अनुभागों में दी गई हैं।
दंत चिकित्सा और त्वचाविज्ञान। हालाँकि, इस अध्याय के अंत में, आप
आपको नाखून चबाने और ट्राइकोटिलोमेनिया के इलाज में उपयोगी सुझाव मिलेंगे।
(बाल खींचना)।

जान लें कि, आपको कभी-कभी, बहुत कुछ हो सकता है।
संक्षिप्त, बेहद दिलचस्प, लेकिन संभवतः बहुत ही विशिष्ट-
झूठा, अगले कुछ घंटों में होने वाले अनुभव या
दिन, या यहाँ तक कि सप्ताह, संभवतः महीने भी।
कभी-कभी आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि
शायद एक प्रकार की छवि, या संभवतः एक भावना।
बस एक धुंधली सी अनुभूति, पीछे मुड़कर देखने की।
आपका कंधा। कभी-कभी, आप ऐसा कर सकते हैं
अचानक से पीछे मुड़कर देखने का एहसास हुआ।
एक ऊँची, सफ़ेद दीवारों पर अपना कंधा टिकाए हुए
एक तरह की जेल। एक ऐसी जेल, जिसमें, आप जानते हैं, रखा जाता था
आप किसी कारण से, शायद बहुत पहले भुला दिए गए हों।
लेकिन अब, आप जानते हैं, आपने खुद को मुक्त कर लिया है-
स्वयं। अब आप वहां कैदी नहीं हैं।

कभी-कभी आपको अचानक ऐसा महसूस हो सकता है,

पीछे मुड़कर देखने की एक अजीब, क्षणिक अनुभूति
अपने कंधे को एक ऊँची, सफेद दीवारों की ओर झुकाएँ।
जेल। एक जेल, जहाँ कभी तुम्हें रखा गया था, किसी कारणवश।
कारण। लेकिन अब, आपने खुद को मुक्त कर लिया है।
उस जेल से। अब तुम कैदी नहीं हो।
वहाँ। और आप उस आनंद को महसूस कर सकते हैं।
पहचान! आप शायद सुन पा रहे हों, या यहाँ तक कि
किसी न किसी तरह कैदियों की असुविधा को महसूस करना
जो अभी भी वहां हैं। और आपको शायद ऐसा महसूस हो सकता है।
उनके प्रति सहानुभूति रखें। लेकिन आप पूरी तरह से ऐसा भी कर सकते हैं।
अपनी स्वतंत्रता की स्वच्छ हवा का आनंद लें।

आत्मसम्मान बढ़ाना

और आप अपने ऊपर सचमुच गर्व महसूस कर सकते हैं।
स्वतंत्र होने और स्वतंत्र बने रहने का निर्णय।
दरअसल, आने वाले समय में आपको आश्चर्य हो सकता है।
अचानक, क्षणिक भावनाओं पर—शायद परिचित,
शायद अब—वास्तविक गर्व की भावनाएँ, और अच्छी तरह से-
होना। गर्व है कि तुमने देखभाल करने का चुनाव किया है।
स्वयं से। उस गर्व से मुक्त होने का चुनाव किया है।
स्वयं पर गर्व करें। इस बात पर गर्व करें कि आपने खड़े होने का चुनाव किया है।
आप जो सही जानते हैं, उसके आधार पर। और आप कर सकते हैं।
आपको इस बात पर गर्व भी महसूस होना चाहिए कि आपने इसे होने देने का विकल्प चुना है।
ऐसा अनुभव हो जो शांत और अधिक सहज हो।
पहले की तुलना में अधिक आरामदायक, आसान।
जैसा अपेक्षित था। अब आप स्वतंत्र हैं।

आप अभी सीखने की प्रक्रिया का आनंद ले सकते हैं।
स्वतंत्र रूप से जीने के लिए, और आनंद लेते रहने के लिए
जीवन जीने का निर्बाध अनुभव।
आप चुनते हैं; छोटी-छोटी चीजें भी मुफ्त में बनाने की।
अपने हाथों से चुनिंदा हरकतें, बस
क्योंकि यह आपकी पसंद है। अब आपको ऐसा करने की कोई बाध्यता नहीं है।

कोई काम इसलिए करो क्योंकि, किसी और ने एक बार ऐसा किया था-
मैंने आपको इस बात के लिए मना लिया कि आपको ऐसा करना ही होगा। अब आप स्वतंत्र हैं।
अपना ख्याल रखने का चुनाव करें, और ऐसा करने के लिए,
निःस्वार्थ।

तरल पदार्थ और व्यायाम

और आप जानते हैं कि यह बहुत महत्वपूर्ण है,
अभी और अगले कई दिनों तक,
अन्य तरीकों से भी अपना ख्याल रखें।
अपनी जरूरतों के बारे में और अधिक स्पष्ट रूप से जागरूक हो जाएं, और
अपने आप को यह जानने की शुरुआत करने दें कि संतुष्टि कैसे प्राप्त करें
उन जरूरतों को पूरा करना। यह महत्वपूर्ण है कि आप शुरुआत करें
ज़्यादा पानी पिएं। यह ज़रूरी है कि आप शुरुआत करें।
अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय होने के लिए। और आप वास्तव में ऐसा कर सकते हैं।
अपने शरीर के बारे में अच्छा महसूस करते हुए आनंद लें।
शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय होने से वास्तव में बहुत फायदा हो सकता है।
यह महसूस करना सुखद है कि आपका शरीर कितना अच्छा काम कर रहा है।
यह काम करता है। यह देखना कि आपके अंग कितनी आसानी से काम कर सकते हैं।

हिलें, ध्यान दें कि आपके फेफड़े कितनी अच्छी तरह काम करना शुरू कर सकते हैं
काम करने के लिए। यह महसूस करने के लिए कि अधिक होने में कितना अच्छा लगता है।
शारीरिक रूप से सक्रिय रहना और किसी तरह इसका आनंद लेना,
एक खास तरह की थकान जो आपको होती है, उससे...
शारीरिक रूप से सक्रिय होना।

स्व-सम्मोहन प्रशिक्षण

मैं आपको यह भी याद दिलाना चाहता हूं कि यह अनुभव-
अभी, आराम और खुशहाली का एहसास, यह
यह आपका अनुभव है, मेरा नहीं। और क्षमता,
इस अनुभव को सृजित करना आपकी क्षमता है, न कि
मेरा। और आप वास्तव में खोज का आनंद ले सकते हैं।
इसका उपयोग कैसे करें, इस अभिव्यक्ति को बनाने की आपकी क्षमता-
जब भी आपको जरूरत हो। किसी भी समय जब आप
मैं आपसे ज्यादा सहज महसूस करना चाहूँगा।
जब भी आपको राहत महसूस करने की इच्छा हो, ऐसा करें।
तनाव, बेचैनी या असुविधा की भावना से,
आपको बस कुर्सी पर या किसी और चीज़ पर आराम से बैठना है।
सोफा हो या बिस्तर—बस आराम करने और थोड़ा आराम करने के लिए।
एक गहरी, बेहद संतोषजनक सांस लें और उसे रोककर रखें।
इसे बस एक पल के लिए रोकिए। और [साँस छोड़ते हुए] फिर
जैसे ही आप इसे पूरी तरह से बाहर निकालते हैं, ये भावनाएँ
आराम और खुशहाली, सब कुछ अपने आप।
गर्म पानी के टब में पानी की तरह, यह आप पर बह जाता है।

जब भी आपको चिंता महसूस हो, या ऐसा लगे कि
चाहे आपको किसी चीज की तीव्र इच्छा हो या तनाव महसूस हो, आपको बस इतना करना है कि इसे लें।
एक गहरी, बेहद संतोषजनक सांस लें और उसे रोककर रखें।
इसे एक पल के लिए रोकिए। और फिर [साँस छोड़ते हुए]

तुम इन भावनाओं को पूरी तरह से बाहर निकाल देते हो,
आराम और खुशहाली, बस आकर नहा लें।
आपके ऊपर, गर्म पानी के टब में पानी की तरह।

और आप इस बात से तसल्ली पा सकते हैं कि अगर
अगर आपको कोई भी भावना परेशान कर रही थी, तो अब ऐसा नहीं है।
जरूरत है। आप एक विशेष प्रकार की दलील दे सकते हैं।
मुझे यकीन है कि यह जानकर कि आप राहत देने में सक्षम थे
उस असुविधा से बहुत जल्दी, बहुत ही
आसानी से, और इस तरह से कि, यह आपको आसानी से बना सकता है
अधिक आत्मविश्वास महसूस करें, और अपने आप पर अधिक गर्व करें।
स्वयं पर निर्भर रहो। तुम्हें किसी पर निर्भर रहने की जरूरत नहीं है।
अन्यथा, इस प्रकार के आराम के लिए।

हो गया

आप एक ऐसी प्रक्रिया शुरू कर रहे हैं, जिसमें समय लगेगा।
कई दिन, और उस समय का कुछ हिस्सा होगा
दूसरों की तुलना में कहीं अधिक आरामदायक। और मैं
पता नहीं कब होगा— शायद एक हफ्ते में।

शायद एक महीने में, शायद छह महीने में भी –
मुझे ठीक से नहीं पता कि यह कब होगा, कब होगा।
आप एक दिन अपने आप ही देखने लगेंगे
इस समय वापस आकर, और इतना प्रसन्न होना, जो कुछ भी हो।
आपने बहुत अच्छा किया है। अपने काम से इतना प्रसन्न होना स्वाभाविक है।
आपने उस समय जो किया था, उसके लिए खुद को दोषी ठहराएं।

और अब, मैं चाहूंगा कि आप आराम करें।
थोड़ा और गहराई से। और इस अनुभव को ध्यान में रखें।
आपको अंदर से सुकून मिलेगा और आप इसकी सचमुच सराहना करेंगे।
फिलहाल, इस बात पर ध्यान दें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।
उस उत्साह के प्रति सचेत रहें जो शायद आप महसूस कर रहे हों
एहसास, और उम्मीद। और जब मैं तुम्हें देखूंगा
फिर से, मुझे इसमें बहुत दिलचस्पी होगी।
आपकी बात सुनकर, मुझे यह जानकर बहुत आसानी हुई कि
जितना आपने सोचा था, उससे कहीं ज्यादा दिन बीत गए।

सम्मोहनकारी सुझावों के लिए
धूम्रपान बंद करना

टी. एक्स. बार्बर, पीएच.डी.
एशलैंड, मैसाचुसेट्स

[प्रारंभिक प्रेरण के बाद जो इस पर केंद्रित है]
विश्राम, शरीर और मन की शांति, और
उनींदापन, और समय की विशालता का एहसास:]

आपके मन में शांति फैल रही है
और शरीर। कितना शांत। महसूस करने और अनुभव करने के लिए तैयार।
शांत और खुले मन से, नए तरीके से नई चीजों को अपनाएं।

मन। यह एहसास हो रहा है कि होना कितना अच्छा है।
शांत और निर्मल मन से जीवंत। शांति में।
आप स्वयं, अपने आसपास की हर चीज के साथ शांति में रहें।
जिंदा रहने का एहसास बहुत अच्छा है।

जीवंत महसूस करना और शुरुआत करना
नया जीवन

अब धीरे-धीरे यह एहसास होने लगा है कि यह कितना अच्छा है।
जीवित रहना, सचेत रहना, सोचने में सक्षम होना और
महसूस करना, जानना और समझना। एक बुद्धि का होना।
याद रखने, सपने देखने और महसूस करने में सक्षम होना
और स्वाद, गंध, श्रवण और दृश्य का अनुभव कर पाना।
महसूस करना, पूरी तरह से जीवित रहना, भावनाएँ होना और
शक्ति और चेतना। यह होना कितना अच्छा है!
जिंदा रहना कितना अच्छा है, जागरूक रहना। अब से, आप
धीरे-धीरे आपको ऐसा महसूस होने लगता है जैसे आप
एक नई जिंदगी की शुरुआत। अभी से, आप आगे बढ़ रहे हैं।
अपने जीवन को यथासंभव बेहतर बनाने का दृढ़ संकल्प करना
हर दिन जितना संभव हो सके, उतना उपयोग करें।
अद्भुत ऊर्जा, स्वास्थ्य और शक्ति और
जो आपको दिया गया है, उसका उपयोग करने के लिए।

चेतना और बुद्धि और
जागरूकता, प्रेम और सोचने की क्षमता
और महसूस करने के लिए। और अपनी आँखों से देखने और सुनने के लिए।
अपने कानों से, और पूरी तरह से जीवंत होने के लिए शुरुआत करें
अब, हर दिन।

हर दिन नए तरीके से जीने का दृढ़ संकल्प।
जैसे-जैसे आप यह तय करेंगे, आपका पुराना जीवन बदल जाएगा।
अब से आप पूरी तरह से, संपूर्ण जीवन जी सकते हैं।
हर दिन। और अधिक से अधिक दृढ़ संकल्पित होने के लिए।
भरपूर आनंद के साथ, पूर्ण स्वास्थ्य के साथ जीवन व्यतीत करें।
अपनी पूरी क्षमता से, हर दिन। हर पूर्व-
अपने जीवन के इस महत्वपूर्ण दिन में, जब आप यह तय करते हैं कि आप
अब बीमारी या जल्दी मृत्यु का जोखिम नहीं उठाना चाहेंगे।
मृत्यु। यह हमारे पुराने जीवन का एक हिस्सा था जहाँ
चीजें ज्यादा मायने नहीं रखती थीं। हम नहीं थे
सचेत रहना कितना अच्छा है, इस बात से अवगत होना और
जागरूक और पूर्ण रूप से सजीव होना, और स्वस्थ होना और
शक्ति और ऊर्जा प्राप्त करने के लिए, और हर दिन को पूरी तरह से जीने के लिए।
और पूरी तरह से, और हर चीज का आनंद लेने के लिए
हमारे आसपास।

आज से आपको अधिक लाभ मिलना शुरू हो जाएगा और
यह एहसास कि आप अभी-अभी आए हैं
पृथ्वी। आप एक नए तरीके से जीना शुरू कर रहे हैं।
एक नए जीवन की शुरुआत। आप सब कुछ देखने लगते हैं।
फिर से ऐसा लगता है जैसे यह बिल्कुल नया और ताजा हो। आप देखने लगते हैं
अपने शरीर और मन को फिर से एक नए तरीके से जगाएं, मानो

आप भूल गए हैं कि होना कितना अद्भुत हो सकता है
जीवित रहना, और अच्छा, मजबूत और स्वस्थ महसूस करना।
और यह जानकर कि आप अपना सर्वोत्तम प्रयास कर रहे हैं
हर दिन को पूरी तरह से जीने के लिए। आप हर पल का आनंद लेने लगते हैं।
दिन, तारे, सूर्य, आकाश और
पक्षी, और पेड़। और हर वो व्यक्ति जिसे आप
जब आप उनसे मिलते हैं, तो आप उन्हें एक नए नजरिए से देखने लगते हैं। आप उन्हें समझने लगते हैं।
जिंदा रहना कितना अच्छा लगता है!

स्वयं सम्मोहन के लिए सुझाव और तनाव से राहत

जब भी आपको तनाव के कोई लक्षण महसूस हों,
आप गहरी सांस लेकर आराम कर पाएंगे।
और इन ध्वनियों को सुनते हुए धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
आपके मन में गहरे शब्द: "मैं शांत रह सकता हूँ। मैं रह सकता हूँ।"
आराम करो। मुझे जिंदा रहने में बहुत अच्छा लग रहा है।
जब भी आपके मन में कोई ऐसा विचार आए जो आपको परेशान करे
आप, या कोई तनाव या तनाव की कोई भावना
धूम्रपान की ओर ले जाने वाले कारकों से आप उबर सकेंगे।
गहरी सांस लेकर और सांस छोड़ते हुए उन्हें
धीरे-धीरे, और खुद को आराम महसूस करते हुए। जैसे-जैसे आप
इन शब्दों को सुनें और इन्हें अपने आप से कहें: "मैं
मैं शांत हो सकता हूँ। मैं आराम कर सकता हूँ। मैं बहुत अच्छा महसूस कर सकता हूँ।

विद्यमान होना।"

प्रेरणा बढ़ाना

आज से और हर दिन, आपको ऐसा महसूस होगा
अच्छा है, क्योंकि आपका दृढ़ संकल्प बढ़ता है।
आप पूरी तरह से एक नए तरीके से जीवन जीने जा रहे हैं
स्वस्थ, पूर्ण क्षमता के साथ, पूर्ण आनंद के साथ,
यह जानते हुए कि आप हर दिन अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर रहे हैं
पूरी तरह से जीने के लिए, अपने सभी कारणों को पूरा करने के लिए
उन्हें इस पृथ्वी पर इसलिए रखा गया था ताकि वे उनके उद्देश्यों को पूरा कर सकें।
खुद को और अपने सभी प्रियजनों को। अभी से शुरू करें।
अब आप बीमारी या किसी अन्य जोखिम का सामना नहीं करना चाहेंगे।
असमय मृत्यु। वास्तव में, जैसे-जैसे समय बीतता जाएगा, आप
हर दिन जीवन का आनंद लेना शुरू करें।
और धूम्रपान का महत्व धीरे-धीरे कम होता जाएगा।
बहुत जल्दी। धूम्रपान अधिक प्रतीत होगा और
और भी मूर्खतापूर्ण, और भी अधिक कुछ ऐसा जो आप
मैंने यह करना कई साल पहले सीखा था जब आप
तुम जवान थे। तुमने खुद को बड़ा महसूस करने के लिए सिगरेट पीना सीखा।
और एक समूह का हिस्सा बनना, दूसरों जैसा होना। लेकिन आप
अब उसकी जरूरत नहीं है। अब तुम परिपक्व हो गए हो।
अब आप स्वतंत्र हैं। आपको उसकी कोई आवश्यकता नहीं है।

और भी अधिक। वास्तव में, समय बीतने के साथ-साथ, धूम्रपान
यह बहुत ही घिसा-पिटा लगेगा। यह कुछ हद तक मूर्खतापूर्ण लगेगा।
समय बीतने के साथ-साथ धूम्रपान करने वालों के लिए मुझे बहुत दुख होता है।
चालू। आप धीरे-धीरे इस बात से अवगत होने लगेंगे कि
धूम्रपान करने वाले लोग बीमार होने का जोखिम उठाते हैं।
और असमय मृत्यु, कि एक तरह से वे लगभग
धीरे-धीरे आत्महत्या करने को तैयार। कि वे ऐसा नहीं करते।
वास्तव में अपनी और जीवन की परवाह करते हैं और
पूरी तरह से जीवित होने और वास्तव में जीने के बारे में।
उन्हें बस पता नहीं है।

स्वयं से बातचीत करने के सुझाव और
आंतरिक संवाद

आप खुद को इस तरह की बातें कहते हुए सुनेंगे: “मैं
मुझे खुशी है कि मैं धूम्रपान नहीं करता। मुझे बहुत खुशी है कि मैंने
मैंने धूम्रपान छोड़ दिया है। मजबूत महसूस करना बहुत अच्छा लगता है।
स्वस्थ रहना, और यह जानना कि मुझमें इतनी ताकत है
इस बुरी आदत पर काबू पाने के लिए।" जब आप देखते हैं
जब दूसरे लोग धूम्रपान करेंगे, तो आपको बहुत बुरा लगेगा।
आपको बहुत दुख होगा कि वे ऐसा करने को तैयार हैं।
समय से पहले मृत्यु या बीमारी की संभावना
ऐसी आदत। जब आप इसे देखेंगे तो आपको बहुत दुख होगा।
धूम्रपान करने वाले लोग।

अब से, जीने के लिए आपका संकल्प और भी मजबूत होगा।
हर दिन को पूरी तरह से जी भर कर जीना, हर दिन का भरपूर आनंद लेना।
हर दिन अपने जीवन को यथासंभव पूर्ण रूप से जीने के लिए।
आप संभवतः ऐसा कर सकते हैं। धूम्रपान कम हो जाएगा और
कम महत्वपूर्ण, और जब भी आप इसके बारे में सोचते हैं

अगर कोई आपको सिगरेट देता है या सिगरेट ऑफर करता है तो...
आपको सिगरेट के धुएं की गंध आती है या इससे संबंधित कोई अन्य गंध आती है-
सिगरेट से संबंधित बातें, आपको पीछे की ओर सुनाई देंगी।
आपका मन कहेगा: “रुको!” और आप इसे बहुत आसानी से सुन लेंगे।
बहुत मजबूत। हो सकता है यह मेरी आवाज हो, लेकिन यह होगी।
अपनी खुद की बैकग्राउंड आवाज के साथ मिलाएं,
आपके मन में एक आवाज़ कह रही है, "रुको, मैं नहीं।"
मुझे अब इसकी जरूरत नहीं है। मैं अब कठपुतली नहीं हूँ, मैं
मुझे उस तरह से धूम्रपान करने की ज़रूरत नहीं है जिस तरह से मैंने सीखा था।
मैंने कई साल पहले सिगरेट पीना सीखा था, लेकिन अब मुझे इसकी आदत नहीं रही।
अब मैं बच्चा नहीं हूँ। मैं अब और नहीं हूँ।
कठपुतली। अब मैं अपने जीवन को नियंत्रित करता हूँ। मैं जीना शुरू करता हूँ।
आज पूरी तरह से, संपूर्ण रूप से, आनंदपूर्वक, अपने पूरे मन से
अपनी शक्तियों को जानते हुए, यह जानते हुए कि मैं हर दिन अपना काम करूंगा
मेरे लिए जितना संभव हो उतना भरपूर जीवन जीना ही सबसे अच्छा है।
मेरे सभी प्रियजनों के लिए, और अर्थ के लिए और
जीवन का अनमोल महत्व।

इसलिए जब भी धूम्रपान करने का कोई विचार मन में आए
आपके मन में, आपको ये शब्द सुनाई देंगे

आपके मन के भीतर: “रुको! मुझे इसकी ज़रूरत नहीं है”
अब और नहीं। मैं आज़ाद हूँ।” ये शब्द बन जाएँगे
और मजबूत। यह STOP और भी मजबूत होगा और
समय बीतने के साथ-साथ यह और मजबूत होता जाएगा। और आप इसे सुनेंगे भी।
आप गहरी सांस लेंगे। और जैसे ही आप सांस लेंगे
धीरे-धीरे बाहर निकलें, आप आराम महसूस करेंगे और आपको शांति मिलेगी।
सुकून मिला, और जिंदा रहना अच्छा लगा।

अब से, हर दिन और अधिकाधिक,
आप अधिकाधिक जागरूक होते जा रहे हैं।
अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए दृढ़ संकल्पित और निश्चयी,
आपके पास जो एक अनमोल जीवन है, वह पूर्ण है और
पूर्ण, और सभी क्षमताओं को पूरा करने के लिए, सभी
सुंदरता, और शक्ति, और स्वास्थ्य, और प्रेम जो
आपके पास है। जैसे-जैसे यह दृढ़ संकल्प बहुत, बहुत
मजबूत, आप धूम्रपान को अधिक और
और भी घिसा-पिटा, और भी ज्यादा बेवकूफी भरा। और आप
मुझे उन लोगों के लिए और भी अधिक दुख होता जा रहा है जो
धुआँ। और एक गहरा विचार मन में घर कर जाएगा।
आपके मन में: “मैं धूम्रपान नहीं करता। मैं धूम्रपान करने वाला नहीं हूँ।”
अब और नहीं। मैंने रुक गया हूँ। मैं अपना पूरा जीवन जीऊंगा।
पूर्ण स्वास्थ्य और आनंद के साथ।" जैसे-जैसे समय बीतता है
आप इसे सुनते समय उपयोग कर सकेंगे
"रुको" शब्द। पीछे से आपको यह तेज़ आवाज़ सुनाई देगी।
अपने मन से। आप गहरी सांस लेंगे और
धीरे-धीरे सांस छोड़ें और खुद को आराम महसूस करें।
आप ये शब्द सुनते हैं: “मैं शांत रह सकता हूँ। मैं रह सकता हूँ।”
आराम महसूस हो रहा है। मैं अब और धूम्रपान नहीं करना चाहता।
जीवन चलता रहता है, आप पाएंगे कि यह कितना अच्छा हो सकता है।
आप शक्ति, स्वास्थ्य और पूर्णता का अनुभव करते हैं।
आपके अस्तित्व की जीवंतता और अधिक उभर कर सामने आ रही है।
और हर दिन इसमें और वृद्धि हो रही है।

अब इन विचारों को अपने भीतर गहराई तक उतरने दें।

जैसे-जैसे आप अधिक से अधिक सतर्क होते जाते हैं, वैसे-वैसे ध्यान रखें।
अब आप काफी सतर्क हैं, आप बहुत सतर्क होते जा रहे हैं।
आप अपनी आंखें खोलते हैं।

सम्मोहन और धूम्रपान:
पांच सत्रों वाला दृष्टिकोण

हेलेन एच. वॉटकिंस, एम.ए.

मिसौला, मोंटाना

परिचय

यह उपचार की एक वैयक्तिक विधि है।
इसका उद्देश्य धूम्रपान को कम करना है जो कि

प्रत्येक ग्राहक की प्रेरणाओं के आधार पर। विशेष-
विशेषीकृत सुझाव और विशेष रूप से तैयार किए गए
फिर तर्क को कमजोर करने के लिए कल्पनाओं को जन्म दिया जाता है।
अंतिम रूप देने और व्यक्ति की प्रतिबद्धता को मजबूत करने के लिए-
धूम्रपान छोड़ने की प्रतिबद्धता। छह महीने बाद अनुवर्ती कार्रवाई।
इस दृष्टिकोण के साथ दरें अभी भी 67% हैं, लेकिन
धूम्रपान। (संपादक)

सत्र | धूम्रपान का इतिहास प्राप्त किया जाता है
ग्राहक के धूम्रपान करने के कारणों का पता लगाएं,
वह रुकना चाहता है, किन परिस्थितियों में?
वह धूम्रपान करता है, कितना करता है, और इससे उसे क्या भावनाएं मिलती हैं?
धूम्रपान से, वह कितने समय से धूम्रपान कर रहा है?
और जब उसने रोकने की कोशिश की तो क्या हुआ?
पहले। इसके अलावा, जानकारी प्राप्त की जाती है-
किसी भी प्रासंगिक चिकित्सा इतिहास के बारे में जानकारी प्राप्त की गई, कोई भी
महत्वपूर्ण भावनात्मक गड़बड़ी, और संबंधित-
महत्वपूर्ण दवा।

पहली और दूसरी नियुक्ति के बीच,
इतिहास का अध्ययन किया जाता है और लगभग तीन सुझाव दिए जाते हैं-
दो दृश्य छवियों का चयन किया जाता है और
कार्डों पर टाइप किया जाता है। इन्हें ग्राहक को पढ़कर सुनाया जाता है।
इसके बाद के सत्रों में कार्ड फीडबैक देते हैं।
ग्राहक ने अपने इस्तीफे के अपने कारण बताए, हमला
धूम्रपान के लिए तर्कसंगत तर्क प्रदान करना, विकल्प प्रदान करना-
और उनके इरादों को कमजोर करना।
इस आदत को जारी रखने के लिए कुछ सुझाव।
जो किसी विशेष ग्राहक के लिए डिज़ाइन किए गए थे, वे
नीचे प्रस्तुत किया गया है।

एसएफएसएसआईएन आई. उनके साथ स्व-सम्मोहन सिखाया जाता है
हाथ को आंखों के स्तर से ऊपर फैलाकर, ध्यान केंद्रित करते हुए
पसंदीदा उंगली। यह सुझाव दिया जाता है कि
जितना अधिक वह अपनी उंगली पर ध्यान केंद्रित करता है, उतना ही भारी होता जाता है।

हाथ बनता है, और जैसे-जैसे हाथ बनता है
जितना अधिक भार होगा, उतना ही यह आराम की स्थिति में चला जाएगा।
लेकिन वह गहरी अवस्था में प्रवेश नहीं करेगा।
हाथ पूरी तरह नीचे आने तक आराम करें।
जब हाथ नीचे होता है, तो वह अधिक आराम महसूस करता है।
मांसपेशियों को शिथिल करने के सुझाव के माध्यम से,
पेट से सांस लेना और कल्पना करना। इस पुनरावलोकन में-
आराम की स्थिति में, उसे कार्ड पढ़कर सुनाए जाते हैं। उसके बाद
उसे ध्यान लगाने के लिए लगभग एक मिनट का समय दिया जाता है।
धूम्रपान की आदत से लड़ने के सभी तरीके।
फिर मौन गिनती द्वारा आत्म-उत्तेजना का संकेत दिया जाता है।
अधिकतम पाँच तक।

दूसरे सत्र के अंत में, ग्राहक को
उसे प्रतिदिन फोन करके अपनी रिपोर्ट देने के लिए कहा गया।

प्रगति हो रही है। ये दैनिक फोन कॉल महत्वपूर्ण हैं।
असफलता के भय को दूर करने, समर्थन देने और
समस्या के क्षेत्रों को दूर करने के लिए सुझाव प्रदान करें।
चिकित्सक के लिए यह भी महत्वपूर्ण है कि वह एक निर्णय ले।
प्रतिबद्धता: "अगर तुम मुझे 10:00 बजे तक फोन नहीं करोगे तो..."
शाम को, मैं आपको कॉल करूंगा।" इस तरह की प्रतिबद्धता...
दुश्मन के खिलाफ गठबंधन प्रदान करता है - धुंआ-
आदत।

सत्र II. इस सत्र में दोहराव शामिल है
पिछले सत्र में, किसी भी प्रकार के धूम्रपान की खोज की गई थी।
व्यवहार, समर्थन के साथ-साथ उपयोग
उचित चिकित्सीय उपायों से सुधार करना
समस्या के वे क्षेत्र जो इस आदत को जारी रखते हैं।
उदाहरण के लिए, यदि क्रोध से निपटना एक समस्या है
उस क्षेत्र में, ग्राहक को क्रोध मुक्त करने में मदद की जाती है।
एक रचनात्मक तरीके से।

सत्र IV. _ ग्राहक द्वारा स्व-प्रेरण किया जाता है
सुझावों और दृश्य विधियों को सीखने के साथ-साथ-
बदलाव की संभावना है। चौथे और के बीच
पाँचवें सत्र में, क्लाइंट को अभ्यास करने के लिए कहा जाता है
प्रतिदिन स्व-प्रेरण।

सत्र v. ग्राहक से दोहराने के लिए कहा जाता है
स्व-प्रेरण तकनीक, सुझावों को पुनः व्यक्त करें-
उनके अपने शब्दों में कथनों को चित्रित करें, बिंबों की कल्पना करें,
ध्यान लगाकर, स्वयं को पूर्णतः सचेत अवस्था में ले आए।
यह तकनीक अब एक ऐसा उपकरण है जिसका उपयोग ग्राहक कर सकता है।
भविष्य में यदि उसकी इच्छा हो तो इसका उपयोग करें।
धूम्रपान पर लौटना। इस सत्र के अंत में,
ग्राहक को बताया जाता है कि चिकित्सक उसे भेज देगा
एक वर्ष तक समय-समय पर एक प्रश्नावली
उसकी धूम्रपान की आदत का पता लगाएं।

विश्राम के सुझाव

आप कहते हैं कि धूम्रपान करने से आपकी नसें शांत होती हैं,
कि (1) यह आराम देता है और आपको शांत करता है, लेकिन
सिगरेट में ऐसी क्या अच्छी बात है कि (2)
इससे आपकी सांस छोटी हो जाती है और आपको सूखापन महसूस होता है।
क्या आपके मुंह में रूखापन महसूस हो रहा है? सिगरेट की वजह से हो सकता है।
आरामदेह प्रतीत होता है क्योंकि आप किसी चीज़ तक पहुँचने के लिए रुकते हैं।
सिगरेट निकालो, उसे पैकेट से निकालो, जलाओ और
एक गहरी सांस लें। इससे आपको तनाव से राहत मिलेगी।
कुछ पल का खाली समय और आराम। लेकिन इसके और भी तरीके हैं।
वही प्रभाव, वही आरामदेह क्षण प्राप्त करने के लिए-
मैं आपको इसका एक वैकल्पिक तरीका सिखाने जा रहा हूँ।

गहरी सांस लेने से भी वही प्रभाव प्राप्त होता है।
धीरे-धीरे इसे बाहर निकालें और खुद को आराम करने के लिए कहें।
अभी ऐसा करो। गहरी सांस अंदर लो, फिर बाहर छोड़ो।
धीरे-धीरे और खुद को आराम करने के लिए कहें। [संख्यांकित]
[यह जानकारी केवल इसी ग्राहक पर लागू होती है।]

जीत के सुझाव

तुम मुझसे कहते हो कि तुम एक एहसास महसूस करना चाहते हो
धूम्रपान की आदत पर विजय प्राप्त करना—एक तरह की अनुभूति।
इच्छाशक्ति और आत्म-नियंत्रण—जीत की भावना-
इस अवगुण पर काबू पाकर। आप इस भावना को महसूस कर सकते हैं।
निम्नलिखित कार्य करें: हर बार जब आप कोई वस्तु उठाते हैं
सिगरेट का पैकेट उठाओ और फिर उस पैकेट को नीचे रख दो।
फिर से, जीत का यह एहसास हावी हो जाएगा
आपको अच्छा और मजबूत महसूस होगा। यह ऐसा है जैसे
एक के बाद एक लड़ाई जीतते हुए। हर बार
आप बार-बार किसी बात को ना कहने का यही व्यवहार दोहराते हैं।
चाहे कल्पना हो या वास्तविकता, सिगरेट आपको मिलेगी।
एक के बाद एक लड़ाई जीतते हुए अंत तक।
जीत—धूम्रपान की आदत पर जीत।
मैंने ग्राहक को इस दृश्य का अनुभव कराया है-
स्वादिष्ट। उसे जो अच्छा एहसास होता है, वह उसे पूरा करने से मिलता है।
पैक के नीचे तत्काल सुदृढ़ीकरण होता है
जिससे भविष्य में संभावनाओं में वृद्धि होने की प्रवृत्ति होती है
उसने वास्तव में पैक को नीचे रख दिया
धूम्रपान। यह वर्तमान व्यवहार के अनुरूप है।
संशोधन सिद्धांत।]

क्रोध से निपटने के सुझाव

तुम मुझे बताते हो कि तुम धूम्रपान करते हो ताकि माहौल खराब हो जाए।
अपने गुस्से और निराशा की भावनाओं पर। आप कर सकते हैं।
यह समझें कि धूम्रपान करना आपके गुस्से को नियंत्रित करने का एक तरीका है।
लेकिन आप और मैं दोनों जानते हैं कि धूम्रपान करना ठीक नहीं है।
इस समस्या का समाधान। धूम्रपान का अंततः परिणाम यह होता है कि...
यह आपको शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाता है और इसे बाहर नहीं निकाल सकता।
या अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखें। अगर आप किसी बात पर गुस्सा हैं तो...
किसी को, उन भावनाओं को एक रचनात्मक तरीके से व्यक्त करने के लिए प्रेरित करें।

यदि यह उपयुक्त नहीं है, तो इसे जारी करें।
व्यायाम के माध्यम से, या तकिए को पीटकर, या
कल्पना कीजिए कि आपके हाथ में एक छोटी सी रबर की गेंद है।
इसे हाथ से गूंथें जैसे आटे को गूंथते हैं। कोशिश करें।
अब ज़रा कल्पना कीजिए कि वहाँ एक नरम रबर है।
अपने हाथ में गेंद लें और उसे दबाएं। काम करते रहें।
जब तक आपका हाथ थक न जाए तब तक गेंद को खेलते रहें।

लागत छवि

सिगरेट के एक पैकेट की कीमत डॉलर है। आप ही बताइए।
कि आप प्रतिदिन दो पैकेट तक सिगरेट पीते हैं।
इसका मतलब है कि आपको सिगरेट के लिए प्रतिदिन कम से कम $ का भुगतान करना होगा।
रेट्स। $ को 7 से गुणा करें और परिणाम यह होगा।
प्रति सप्ताह $ _____। यदि आप $ को इससे गुणा करते हैं
वर्ष में दिनों की संख्या, फिर कुल राशि
आप सिगरेट के लिए एक साल में $ का भुगतान कर रहे हैं, और
किसलिए? उस आदत के लिए जो आपको दुखी कर देती है-
क्या आप उस पैसे का उपयोग करना चाहेंगे?
कुछ और—किसी ऐसी चीज के लिए जो
क्या यह आपको दुखी करने के बजाय खुश करेगा? अगर आप
धूम्रपान बंद करो, तुम पैसे खर्च करने के हकदार हो।
ऐसी चीज खरीदकर आप पैसे बचाते हैं जिसकी कीमत नहीं बढ़ती।
धुएँ में। अब सोचो कि तुम क्या चाहोगे
एक साल में आप जो पैसे बचाएंगे, उससे खरीदारी करें।
समय, शायद कुछ ऐसा जो आपके पास हमेशा से रहा हो
मैं चाहता तो था लेकिन मुझे लगा कि यह बहुत बड़ी विलासिता होगी।
अभी अपनी कल्पना के अनुसार इस वस्तु को खरीदें, और
इसका उपयोग करके अनुभव करें। इससे मिलने वाले आनंद को महसूस करें।
इससे। जब तक मैं जीवित हूँ, इस आनंद का अनुभव करो।
एक मिनट के लिए मौन। [इस कल्पना के माध्यम से, मैं प्रेरित करता हूँ।]
ग्राहक को एक वांछनीय दीर्घकालिक परिणाम की कल्पना कराकर
ऐसा लक्ष्य जिसके प्रति वह स्वयं को समर्पित कर सके। यदि ऐसा है तो।
मैं उसे सुझाव देता हूँ कि जागृति के बाद वह इच्छुक हो।
उसे इस बात की तसल्ली रहती है कि वह पैसे बचा लेता है, उसे इसकी जरूरत नहीं है।
सिगरेटों के लिए पैसे एक कांच के जार में रखें और देखें
पैसा प्रतिदिन जमा होता है।

धूम्रपान न करने वाले दिन की तस्वीरें

कल्पना कीजिए कि वह दिन आ गया है जब आप नहीं
अब और धूम्रपान मत करो। आप कैंपस में पैदल चल रहे हैं।
इस इमारत में। हवा ताज़ी है; सूरज चमक रहा है।
चमक रहा है; और आज का दिन बहुत खूबसूरत है। आप जाग गए।
आज सुबह अपने बारे में अच्छा महसूस कर रही हूँ और
आपकी दुनिया। आपको जिस तरह से आप इसे संभाल रहे हैं, वह पसंद है।
आपका जीवन। एक बात तो यह है कि, एक होने का एहसास।
सिगरेट की गुलामी अब आपको परेशान नहीं करती।
नियंत्रण आपके हाथ में है, सिगरेट के हाथ में नहीं। आपके पास अधिक है।
ऊर्जा; आपका गला साफ है; और आप अपने बारे में जानते हैं
फेफड़े साफ हो रहे हैं। आप बहुत अच्छा महसूस कर रहे हैं, और जितना अधिक
आप जितना अच्छा महसूस करते हैं, उतना ही अधिक

आपके कदम ऊर्जावान हो जाते हैं। चलते रहिए।
अब पूरे कैंपस में, जबकि मैं कुछ समय से चुप हूँ।
मिनट।

अवकाश का बहाना

विराम को उचित ठहराने के लिए सुझाव दिए जा सकते हैं।
धूम्रपान रहित।

समाजीकरण

सुझाव दिए जा सकते हैं जो यह दर्शाते हैं कि
सिगरेट सामाजिकता में बाधा डालती है क्योंकि यह
धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से अलग करता है।
जिससे सुनना और साझा करना अधिक कठिन हो जाता है।
ग्राहक किसी की बात को ध्यानपूर्वक सुनने की कल्पना करता है।
सिगरेट के बिना।

«

दिलासा देनेवाला

जो ग्राहक सिगरेट को शांत करने के साधन के रूप में इस्तेमाल करते हैं,
उनके लिए अनुकूलित सुझाव देना और उन्हें अस्वीकार करना
सिगरेट के माध्यम से भावनात्मक नियंत्रण और सुरक्षा।

हाथों और मुंह को व्यस्त रखना

उन ग्राहकों के लिए जो अपना समय बिताने के लिए सिगरेट का इस्तेमाल करते हैं
हाथों के लिए वैकल्पिक गतिविधियों का सुझाव दिया जा सकता है।

इमेजिस

निम्नलिखित छवियों का उपयोग किसी एक के साथ किया जा सकता है
अंत में एकाग्रता का एक मिनट
विवरण।

1. अस्पताल का दृश्य। अस्पताल के परिवेश का वर्णन।
भविष्य में किसी समय जब रोगी लेटा हुआ हो
बिस्तर पर लेटे हुए डॉक्टर की बात सुन रहा था, "मैं
मुझे खेद है, लेकिन मैं अभी आपके लिए ज्यादा कुछ नहीं कर सकता।
मैंने तुम्हें सालों पहले ही कहा था कि तुम्हें धूम्रपान छोड़ देना चाहिए।
बहुत बुरा हुआ कि आपने ऐसा नहीं किया। अब मैं बस इतना ही कर सकता हूँ कि...
आपको अस्थायी राहत के लिए दवा दी जाएगी।"

2. व्यायाम। पैदल यात्रा का अप्रिय अनुभव,
सांस फूलना, बैठ जाना, हांफना-

सिगरेट का पैकेट बुझाते हुए,
फिर इनके बीच संबंध स्थापित करना
हांफना और सिगरेट।

3. तंबाकू की गंध। इससे होने वाला अप्रिय अनुभव।
कपड़ों, फर्नीचर और गंदगी पर तंबाकू की गंध
ऐशट्रे।

धूम्रपान नियंत्रण

डेविड स्पीगल, एम.डी., और
हर्बर्ट स्पीगल, एम.डी.
स्टैनफोर्ड, कैलिफोर्निया; न्यूयॉर्क, न्यूयॉर्क

हमारे सम्मोहन संबंधी निर्देशों का सार
धूम्रपान नियंत्रण निम्नलिखित है: (1) मेरे लिए
शरीर, धूम्रपान एक जहर है; (2) मुझे अपने शरीर की आवश्यकता है
जीने के लिए; (3) मैं अपने शरीर का सम्मान और सुरक्षा करने के लिए बाध्य हूँ-
शन.

यह द्वंद्वात्मक पुनर्गठन रणनीति पूर्व-
सम्मोहन के दौरान जिस पर जोर दिया गया:

मेरे शरीर के लिए धूम्रपान जहर है।
यह बिंदु विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह जोर देता है-
इस तथ्य को उजागर करता है कि धूम्रपान उतना अधिक नहीं है
यह आपके लिए जहर है क्योंकि यह स्पष्ट रूप से जहर है।
आपके शरीर के लिए। आपका शरीर एक भरोसेमंद,
एक मासूम बच्चा जिसे हर बात माननी पड़ती है
आप उसमें जो कुछ भी डालते हैं, भले ही उससे उसे नुकसान पहुंचे।
एक शिशु की तरह, आपका शरीर आपको बता नहीं सकता
ऐसे शब्द जो बताते हैं कि इसमें जहर मिलाया जा रहा है। यह आपको बताता है
आपके द्वारा अनुभव किए जाने वाले लक्षणों के माध्यम से,
खांसी, सांस लेने में तकलीफ, सीने में दर्द।
ये आपके शरीर के आपको यह बताने के तरीके हैं कि ऐसा है
सिगरेट के धुएं से जहर होने के कारण, "मेरे लिए
शरीर के लिए धूम्रपान एक जहर है।

2. मुझे जीने के लिए अपने शरीर की आवश्यकता है। आपका शरीर ही मेरा जीवन रक्षक है।
बहुमूल्य भौतिक संयंत्र जिसके माध्यम से आप पूर्व-
जीवन का अनुभव करो। तुम अपने जैसे नहीं हो।
शरीर तो है लेकिन इसके बिना जी नहीं सकते, इसलिए "मुझे इसकी ज़रूरत है"
मेरे शरीर को जीने के लिए।"

3. मैं अपने शरीर का सम्मान और सुरक्षा करता हूँ।
यह बिंदु इस तथ्य पर जोर देता है कि आपके लिए
आप अपने जीवन में जो चाहें करें, आपको इसकी आवश्यकता है।
अपने शरीर के साथ इस तरह से व्यवहार करना कि वह
इससे आप ऐसा कर पाएंगे। आप इसमें चीनी नहीं डाल सकते।
अपनी कार के गैस टैंक को खाली करके उससे ड्राइव करने की उम्मीद करना
पहाड़ों में। इसी प्रकार, जहर डालना।
आपका शरीर आपको सक्षम बनाने की इसकी क्षमता में बाधा डालता है।
जो चाहो करो, इसलिए "मैं अपने शरीर का ऋणी हूँ"

सम्मान और सुरक्षा।"

प्रतिभागियों को इस अभ्यास को करने के लिए निर्देश दिया जाता है।
वे हर एक या दो घंटे में किसी भी समय व्यायाम करते हैं।
सिगरेट पीने की तीव्र इच्छा हो रही है। इस तरह
उन्हें अपने दृष्टिकोण को पुनर्गठित करने का निर्देश दिया गया है।
धूम्रपान की समस्या को हल करने के लिए एक पर ध्यान केंद्रित करना

पुष्टिकरण अनुभव, अर्थात्, उनकी रक्षा करना
शरीर को जहर से बचाना, धुएं से लड़ने के बजाय-
में।

सुझावों के लिए
धूम्रपान बंद करना

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

आपको किसी आदत की अत्यधिक लालसा नहीं होगी।
आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है....
मन असुविधा की अनुभूति को अवरुद्ध कर सकता है।
जैसे जब आपकी उंगली सुन्न महसूस करने लगी
तेज़ नाखून फाइल का दबाव...। आपका मन
यह इस तरह से काम करेगा कि आपको पता भी नहीं चलेगा।
किसी ऐसी आदत की लालसा को लंबे समय तक न बढ़ाएं जिसका नकारात्मक प्रभाव पड़ा हो।
सिगरेट के हर कश ने आपके जीवन को प्रभावित किया
आपने अपने फेफड़ों में जो धुआं लिया है...
आप तंबाकू की तलब को रोक पाएंगे...
यह आदत आपके दिल और फेफड़ों को नुकसान पहुंचा रही है
आवश्यकता से कहीं अधिक मेहनत करने के लिए मजबूर करना
आपके फेफड़ों को आवश्यकता से अधिक काम करना पड़ता है।
इन महत्वपूर्ण अंगों पर दबाव और तनाव डालना...
जैसे कोई कार लगातार धीमी गति में चलाई जा रही हो...
लगातार ऊपर की ओर मेहनत करना... तनाव और
मोटर पर दबाव पड़ रहा है। ... लेकिन इसके कारण
अपने अवचेतन मन पर बेहतरीन नियंत्रण,
इस घातक और जानलेवा आदत की लालसा
धीरे-धीरे और काफी कम वृद्धि होती है जब तक कि यह तेजी से न बढ़ जाए।
एक स्थायी शून्य स्तर पर पहुंच जाता है. . . . आप बस
आपको सिगरेट की तलब दोबारा नहीं होगी. . . . आपको होगी
आराम और सुकून महसूस करें, इस बात से खुश रहें कि आप
ऐसी आदत को छोड़ना जिसका इतना नकारात्मक प्रभाव हो
आपके जीवन और स्वास्थ्य पर प्रभाव...
सिगरेट छोड़ने से आपका जीवन बेहतर हो रहा है।
और आप ऐसा करना जारी रखेंगे। ... आप करेंगे
फिर कभी सिगरेट नहीं पियूँगी. . . तुम नहीं पियोगे
भूखे रहें या अत्यधिक खाएं... आपकी लालसा बढ़ जाएगी
एक स्थायी शून्य स्तर तक पहुँचें... के माध्यम से
आपकी लगभग सर्वशक्तिमान और ईश्वरीय शक्ति
अचेतन मन, आप कर सकते हैं और आप सक्षम होंगे।
किसी ऐसी लालसा का विरोध करना जो आपके लिए हानिकारक हो
शरीर... आप अपने शरीर के साथ दयालुता से पेश आएंगे।

वह इतनी निस्वार्थ भाव से आपकी सेवा करता है... कि आप अब और नहीं कर पाएंगे।
जानबूझकर या अनजाने में थोपने का चुनाव करना
धूम्रपान का यह अनुचित बोझ आप पर
आपका हृदय, आपके फेफड़े, आपका रक्त संचार और
आपके शरीर के महत्वपूर्ण अंग... जिनका आप इलाज करेंगे
अपने शरीर के साथ दयालुता से पेश आओ, मानो वह तुम्हारा ही हो।
सबसे करीबी दोस्त... आपको यह मिल जाएगा
आपके अवचेतन मन की अपार शक्ति
आप इस पुरानी, अप्रचलित स्थिति से उबरने में सक्षम होंगे।
एक विकसित, घिसी-पिटी लत, जिसे अब हम
सांख्यिकीय रूप से, यह आपको चार मिनट का समय गंवा देता है।
हर सिगरेट के साथ आपका जीवन बदलता जाता है। ...
इस गंदी और अस्वस्थ चीज को छोड़ने में सक्षम होंगे
आदत... जैसे ही आप अपने शरीर को इससे छुटकारा पाने की अनुमति देते हैं
धूम्रपान के इस अनुचित बोझ से, आपका
आपके फेफड़े फिर से प्रभावी हो जाएंगे, आपका लाल
रक्त कोशिकाएं आपके पूरे शरीर में अधिक ऑक्सीजन पहुंचाएंगी।
महत्वपूर्ण अंगों के साथ, आप अधिक सतर्क और सतर्क महसूस करेंगे।
जीवित... और आपके पास एक उचित बोध होगा
इस लक्ष्य की दिशा में काम करने और उसे हासिल करने पर गर्व का भाव।
इस महत्वपूर्ण, स्वस्थ और सार्थक कार्य को पूरा किया।
लक्ष्य...। अब आप धूम्रपान नहीं करते, आप
आप अपनी स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करते हुए व्यवहार कर रहे हैं।
अपने आप को स्वस्थ और उचित तरीके से रखें...।
आप अत्यधिक घबराए हुए या तनावग्रस्त नहीं होंगे...
आपका वजन बहुत ज्यादा नहीं बढ़ेगा...
अगर आप व्यायाम करते हैं, तो आप प्रतिदिन एक मील पैदल चलेंगे, यदि आपका
चिकित्सक ने मंजूरी दे दी है... आपको अच्छी नींद आएगी...
तंबाकू की आपकी तलब न्यूनतम होगी और
यह तेजी से घटकर शून्य स्तर पर आ जाएगा।
गति।

धूम्रपान बंद करना
रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

अनुकूलित प्रतिक्रियाओं पर प्रतिक्रिया देना
पर्यावरणीय संकेत

हम धूम्रपान के लिए सम्मोहन को तीन भागों में संरचित करते हैं।
सत्रों में। पहले दो सत्र लगातार होते हैं।
लगातार दिनों के बाद, तीसरा सत्र दो दिनों तक आयोजित किया जाता है।
कुछ हफ़्तों बाद। पहले सत्र में, एक इतिहास है
लिया गया, उसके बाद यह निर्धारित किया गया कि कितना
मरीज ने धूम्रपान किया है, कितने समय से और कितनी बार?

पैक/दिन। फिर यह निर्धारित किया जाता है कि कब

मरीज धूम्रपान करता है (उदाहरण के लिए, जब वह पहली बार जागता है-)
सुबह की शुरुआत एक कप कॉफी के साथ।
काम पर जाते समय, काम पर पहुँचते समय,
फोन का इस्तेमाल (तनावपूर्ण समय में, खाना खाने के बाद आदि)।
ये वे समय और परिस्थितियाँ हैं जिनमें रोगी
मरीज को धूम्रपान के बारे में पर्यावरण संबंधी समस्या के रूप में समझाया जाता है।
मानसिक संकेत जो धूम्रपान की पुनरावृत्ति को प्रेरित करते हैं-
प्रतिक्रिया। फिर, सम्मोहन सत्र के दौरान
पहले दिन रोगी को यह सुझाव दिया जाता है:
जब ये पर्यावरणीय संकेत मिलते हैं, तब
यह एक और अचेतन प्रोग्राम होगा जो
धूम्रपान कार्यक्रम के बजाय प्रतिक्रिया दें।
अचेतन धूम्रपान निषेध कार्यक्रम पुनः शुरू होगा-
आराम से रहना, शांत और सहज महसूस करना
सिगरेट के बिना।" इन सभी स्थितियों में,
यह नई प्रतिक्रिया ("आरामदायक, शांत और सुकून भरी-
"सिगरेट के बिना सक्षम") को प्रत्येक के साथ जोड़ा जाता है।
इन पर्यावरणीय संकेतों में से एक। रोगी है
उन्होंने यह भी कहा कि, "कोई अन्य असंगत घटना नहीं होगी।"
सचेत विकल्प, उस विकल्प के अलावा जिसे हम
इस पर सहमति बन गई है। कोई अन्य विकल्प नहीं, जैसे कि
अधिक खाना, या पीना, या नाखून चबाना, या
कोई अन्य अनुत्पादक व्यवहार। आप ऐसा कर सकते हैं
इस स्थिति में मुझे सिगरेट पीने की बिल्कुल भी इच्छा नहीं होती।
'आरामदायक, शांत और सहज' रहने का नया कार्यक्रम-
'सिगरेट के बिना आरामदायक' बिल्कुल सही बैठता है।
हालाँकि, ऐसे समय भी हो सकते हैं जब वृद्ध
धूम्रपान नियंत्रण कार्यक्रम भी सकारात्मक प्रतिक्रिया देगा और आप
आपको धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा हो सकती है। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप
'नहीं' कहना और यदि आवश्यक हो, तो कुछ गहरी साँसें लेना।
अगर सांसें लेने से यह इच्छा काफी हद तक कम हो जाएगी, तो
इसे पूरी तरह से खत्म नहीं किया जा सकता, लेकिन निश्चित रूप से इसे कम किया जा सकता है।
सहनीय स्तर।"

जब मरीज दूसरे दिन वापस आता है,
इन सभी स्थितियों पर फिर से चर्चा की जाती है। आमतौर पर-
सहयोगी, आधे से अधिक प्रतिक्रिया स्थितियों में,
मरीज शांत, सहज और आराम से है।
बिना धूम्रपान की इच्छा के सक्षम। कभी-कभी
जब धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा होती है, तो आमतौर पर ऐसा होता है
सहनीय, और जब निर्णय का सामना करना पड़ा,
"नहीं," और कुछ गहरी साँसें लेते हुए, उस इच्छा को दबा दिया।
गायब हो जाता है। बची हुई किसी भी इच्छा की पहचान की जाती है।
कठिन समय के रूप में, और दूसरे हिमपात के दौरान-
नोसिस सत्र, ये वो समय थे जिन्हें बारीकी से निकाला गया था
अब अधिक कठिन प्रश्नों को दिया जा रहा है।
विशेष ध्यान और अवचेतन मन
मरीज को अतिरिक्त सहायता देने के लिए कहा गया और

इन परिस्थितियों में सुदृढ़ीकरण। यह सुझाव दिया जाता है कि
मरीज: "दिन-ब-दिन यह नया कार्यक्रम बेहतर होता जा रहा है।"
जैसे-जैसे इसका उपयोग बढ़ता है, यह और मजबूत होता जाता है, और पुराने धूम्रपान
प्रोग्राम का उपयोग न होने के कारण वह कमजोर हो जाता है।
नया वाला अधिक मजबूत है, पुराना वाला कमजोर है।
जब तक नया पुराने की जगह नहीं ले लेता।" यह कुछ हद तक-

कुछ काम कुछ ही दिनों में पूरे हो जाते हैं, और अन्य
कभी-कभी इसमें दो या तीन सप्ताह लग सकते हैं।

स्व-सम्मोहन प्रशिक्षण

दो सप्ताह के अंत में, रोगी वापस लौटता है।
एक ऐसे सत्र के लिए जिसमें उसे स्वयं-शिक्षित किया जाता है।
सम्मोहन, जो उसे इस दौरान मदद करेगा/करेगी
कुछ ऐसे विशेष समय जो कठिन रहे हों।
यह बताया गया है कि वह इसका उपयोग कर सकेगा
कई अन्य स्थितियों में स्व-सम्मोहन तकनीक-
यहां उस लेख का संदर्भ दिया गया है जो
मैंने प्रकाशित किया (गार्वर, 1984)। आठ चरण
प्रस्तावित को संशोधित करके छह कर दिया गया है
ये कुछ सरल चरण हैं जिन्हें मैं प्रत्येक रोगी के साथ दोहराता हूँ।
ये चरण रोगी के लिए तैयार किए गए हैं ताकि वह इन्हें आसानी से कर सके।
एक मिनट या उससे कम समय में स्व-सम्मोहन अभ्यास, और
सचेत स्क्रीनिंग को सीमित करने के लिए जो अक्सर होती है-
(उदाहरण के लिए, सुझावों के बारे में बहुत ज्यादा सोचना-)
इसे दिए जाने से पहले ही इस पर विचार करना और आलोचनात्मक चिंतन करना
इसे दिए जाने के बाद इसके बारे में)।

ये छह चरण इस प्रकार हैं: पहला चरण है
सम्मोहन में जाने से पहले सुझाव की योजना बनाना।
इससे सम्मोहन की अवस्था में जाने की प्रवृत्ति कम हो जाती है।
बहन, ज्यादा सोचना भी ठीक नहीं है। यह सुझाव भी दिया जाता है।
कि मरीज सुझाव की योजना बनाते हैं, सोचते हुए
जिस आयोजन या समय की वे योजना बना रहे हैं, उसके बारे में।
जो आदर्श रूप से अगले एक घंटे के भीतर होना चाहिए या
दो। उन्हें अपने बारे में सोचने का निर्देश दिया जाता है।
उस परिस्थिति में, उस परिस्थिति पर प्रतिक्रिया देते हुए
ठीक वैसे ही जैसे वे जवाब देना चाहेंगे।
उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि वे किसी बात को लेकर चिंतित हैं।
महत्वपूर्ण बैठक और अत्यधिक चिंता या
घबराए हुए। यह कहने के बजाय कि वे नहीं होंगे
चिंतित या घबराए हुए होने पर, वे कल्पना करेंगे कि वे कैसे हैं
मैं जवाब देना चाहूंगा, और सकारात्मक सुझाव दूंगा-
यह कथन दिया जा सकता है: "मैं उस बैठक में जाऊंगा।"
और मुझे आराम महसूस होगा। मुझे सुकून मिलेगा।
शांत, संयमित और हर बात याद रखेगा।
यह वह चीज है जिसकी मैंने योजना बनाई है।"

सकारात्मक सुझाव की योजना बनाने के बाद,
दूसरा चरण प्रवेश संकेत है। यह एक संकेत है।

कि उन्होंने सम्मोहन में प्रवेश करने के लिए सीखा (के लिए
उदाहरण के लिए, किसी एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए, गहरी सांस लें।
और इसे रोकें, सांस छोड़ें, और उनकी आँखों को
(बंद करें)। सम्मोहन की अवस्था में आने के बाद, तीसरा चरण यह है कि...
100 से 95 तक धीरे-धीरे उल्टी गिनती गिनें।
वे गिनती कर रहे हैं, वे सोच नहीं सकते या
सुझाव को लेकर चिंतित। जैसे ही
95 वें नंबर पर पहुँचने पर सुझाव दिया जाता है
(चरण 4) जैसा कि योजना बनाई गई थी, सकारात्मक और
सरल कथन। जैसे ही सुझाव दिया गया है
दिए गए चरणों में से पांचवा चरण 95, 94, 93 गिनना है।

92 91, 90. जब वे गिनती कर रहे होते हैं, तो वे नहीं कर सकते
सुझाव पर विचार करें या उसकी आलोचना करें। जैसे ही
जैसे ही गिनती 90 तक पहुंचती है, बाहर निकलने का संकेत दिया जाता है।
यह कोई भी निकास (जागृति) संकेत हो सकता है जो
रोगी ने सम्मोहन की अवस्था से बाहर आना सीख लिया है।
राज्य।

इन छह चरणों को बौद्धिक रूप से समझाया गया है।
रोगी को, और फिर रोगी के दौरान मॉडलिंग की गई
निरीक्षण करता है। इसके बाद, रोगी को चरण दर चरण आगे बढ़ाया जाता है।
इन स्व-सम्मोहन प्रक्रियाओं के माध्यम से पहले
वह दफ्तर से निकल जाता है।

धूम्रपान के संबंध में सुझाव
स्टीवन गुरगेविच, पीएच.डी.

टक्सन, एरिज़ोना

सामान्य निर्देश

धूम्रपान छोड़ने के लिए रोगी का कार्यक्रम
यह प्रतीक्षा कक्ष से शुरू होता है, जहाँ एक
एक स्पष्ट चिन्ह जिस पर लिखा है, "यदि आप अभी भी आनंद लेते हैं
आंगन में धूम्रपान निषेध के लिए ऐशट्रे रखे गए हैं।
धूम्रपान छोड़ने के कार्यक्रम में डॉक्टर से मिलना शामिल है।
मरीज पर लगातार तीन दिनों तक फॉलो-अप किया गया।
एक सप्ताह में तैयार हो जाओ। उसे यह भी करने के लिए कहा जाता है।
कार्यालय/उत्तर सेवा पर आने वाली टेलीफोन कॉल
प्रतिदिन सुबह उठते ही
घोषणा करें, "मैं आज धूम्रपान नहीं कर रहा हूँ।"

सुझाव

जब रोगी यह प्रदर्शित करने में सक्षम हो जाता है
समाधि जैसी घटना (जैसे, हाथ का हवा में उठना)

हिप्नोएनेस्थीसिया के संबंध में, निम्नलिखित सुझाव है:
की पेशकश की:

आज मुझे नहीं पता कि आप कब तक इंतजार करेंगे।
धूम्रपान न करने का आनंद जानें। आज, मैं
मुझे आश्चर्य है कि आपको यह जानने के लिए कितना इंतजार करना पड़ेगा।
धूम्रपान न करने में आनंद।

जब आपने धूम्रपान शुरू किया, तो आपने अपने शरीर को सिखाया
जले हुए तंबाकू के प्रति इसकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया को दबाने के लिए
कण। अब आप उन असंबद्ध कणों को भूलना शुरू कर सकते हैं।
सचेत निर्देशों का पालन करें और अपने शरीर को उन्हें याद रखने दें।

जो यह सबसे अच्छा करता है। मुझे नहीं पता कि आपका शरीर इसे स्वीकार करेगा या नहीं।
फिर से बिन बुलाए मेहमानों को खांसकर बाहर निकालने का सिलसिला शुरू हो गया है... मुझे नहीं लगता।
जानें कि जले हुए तंबाकू से आपके अंदर कितनी बुरी गंध आएगी
नाक... मुझे तो यह भी नहीं पता कि तुम्हारा अवचेतन मन क्या है।
मन तंबाकू के कणों को इस प्रकार समझने लगेगा
आप ताजी, स्वच्छ हवा का आनंद लेने लगते हैं।

ये सुझाव अक्सर बढ़ा-चढ़ाकर पेश किए जाते हैं।
फेफड़ों की परत, ब्रोन्क-
चियल ट्यूब आदि, और अधिक विस्तार से
दमन प्रक्रिया जो हासिल की गई थी
ताकि मरीज एक सफल धूम्रपान करने वाला बन सके।
इससे उपलब्धि और
धूम्रपान छोड़ने में सफलता अधिक आसानी से मिलती है, क्योंकि
अब इसे एक प्राकृतिक अवस्था के रूप में देखा जा सकता है जो
धूम्रपान करने की आदत पड़ने से पहले ही यह सब हुआ था।

संशोधन के लिए सुझाव
धूम्रपान व्यवहार

हैरी ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

परिचय

स्टैंटन (1978) ने अपने एक-सत्र दृष्टिकोण की रूपरेखा प्रस्तुत की।
धूम्रपान छोड़ने के लिए एक दृष्टिकोण। वह इसकी शुरुआत इस प्रकार करता है:
अहंकार बढ़ाने वाले सुझाव "कि रोगी
शारीरिक रूप से अधिक स्वस्थ, अधिक तनावमुक्त और अधिक स्वस्थ महसूस करें।
शांत और चिंतामुक्त, अधिक आत्मविश्वासी, आत्म-
भरोसेमंद, स्वतंत्र और अधिक सोचने में सक्षम होना।
आशावादी और सकारात्मक भाव से।" फिर वह खिलाता है
मरीज को वापस उसके चाहने के अपने कारणों के बारे में बताया गया
धूम्रपान बंद करने के लिए। अधिक प्रत्यक्ष सुझाव...
इसके बाद धूम्रपान से संबंधित जानकारी दी जाती है। (संपादक)

सुझाव

आप आत्मविश्वासी हैं, पूर्णतः आत्मविश्वासी हैं।
कि आप सिगरेट की लत पर काबू पा लेंगे
धूम्रपान की आदत... आप इससे छुटकारा पा सकेंगे।
यह आदत इतनी आसानी से पड़ जाती है... आपको आश्चर्य होगा कि ऐसा क्यों होता है।
क्या आपने कभी सिगरेट पीने की जहमत उठाई है? ... आप नहीं पिएंगे।
मुझे सिगरेट पीने की बिल्कुल भी याद नहीं आती. . . . इस पल से,
जब भी आपको सिगरेट पीने का मन करे, अगर आप
अगर कोई पेशकश करे तो स्वतः ही उसे उठा लेना।
तुम कहोगे "नहीं"... एक आवाज़ आएगी
आपके मन में गूंज उठे, "नहीं! नहीं! नहीं!..."
धूम्रपान एक मूर्खतापूर्ण, बेवकूफी भरी आदत है... इससे नुकसान होता है।
मुझे शारीरिक रूप से नुकसान होता है... इससे मेरी सेहत खराब होती है...

मैं अब दोबारा सिगरेट नहीं पीऊंगा। आप आएंगे-
सिगरेट पीने की आदत को पूरी तरह से दूर करें।
आप पाएंगे कि आप इसे करने में सक्षम हैं।
यह... अपने मन में यह बात बिठा लो कि तुम
आप यह कर पाएंगे... यह आसान है और आप
आप यह कर सकते हैं... आपका दिमाग कर सकता है और उसे करना भी चाहिए।
अपने शरीर पर नियंत्रण रखें. . . . जब आप धूम्रपान छोड़ देते हैं-
आप ऐसा कर सकते हैं, और आप अभी से ऐसा कर सकते हैं।
आप शारीरिक रूप से बेहतर, स्वस्थ महसूस करेंगे, आपका
सांस लेना आसान हो जाता है, आपकी इंद्रियां तेज हो जाती हैं... और
आप मानसिक रूप से भी बेहतर महसूस करेंगे, और प्रसन्न होंगे कि
आप अपने शरीर को नियंत्रित करने में सक्षम रहे हैं...
मुझे खुशी है कि आप नियंत्रण में हैं... मुझे खुशी है कि
आपमें धूम्रपान छोड़ने की पर्याप्त क्षमता है, इसलिए
आसानी से...। आप इसे करें, मैं नहीं...। यह आपका है।
विजय... आपकी जीत। जब आप दूसरों को देखते हैं
आपके आसपास धूम्रपान करने वालों को बहुत आनंद आएगा।
कि आप धूम्रपान नहीं करते... आप अपने...
खुद से, "मैं फिर कभी सिगरेट नहीं पीऊँगा... यह दृश्य और
सिगरेट की गंध अप्रिय है... मैंने नहीं पी है
मुझे सिगरेट पीने की बिल्कुल भी इच्छा नहीं है... मुझे इसकी कोई जरूरत नहीं है।
धूम्रपान करना... इससे मुझे किसी भी तरह से कोई फायदा नहीं होता है।
जब मैं धूम्रपान नहीं करता तो मुझे बहुत अच्छा महसूस होता है।"

अभी अपना निर्णय लें. . . . आपको इसका लाभ उठाना होगा।
सिगरेट पीने की आदत को पूरी तरह से त्यागें
और अभी धूम्रपान छोड़ दें... और आप कभी भी धूम्रपान नहीं करेंगे।
फिर से सिगरेट पियो। ... यह आसान है और तुम कर सकते हो।
इससे... आपको किसी प्रकार की हानि या दुख का अहसास नहीं होगा।
उदासी के बजाय... आपको अच्छा और खुश महसूस होगा।
खुद पर गर्व करो। ... एक बार जब तुम यह कर लोगे
धूम्रपान छोड़ने के फैसले को कोई भी दबाव नहीं रोक पाएगा।
इस निर्णय को बदलने के लिए... आपको प्रतिबद्ध किया जाएगा।
मुझे पूरा विश्वास है कि आप रुकेंगे और रुक जाएंगे
स्थायी रूप से।

आपको सिगरेट पीने की जरूरत नहीं है...
अब से, अगर आप धूम्रपान के बारे में सोचते हैं, और
ऐसा बहुत कम ही होगा, आपको
तुरंत गहरी सांस लें, छोड़ दें और
आराम करो, और तुम्हें अपने मन में यह अहसास हो जाएगा कि तुम
धूम्रपान करने की कोई आवश्यकता नहीं है। . . . आप पूरी तरह से सुरक्षित हैं।
नियंत्रण और धूम्रपान छोड़ने का आपका निर्णय
इसे पलटा नहीं जा सकता।

आगे की तकनीकें

[स्टैंटन (1978) का दृष्टिकोण आगे उपयोग करता है
वाल्च (1976) की लाल गुब्बारा तकनीक, छवि-
सिगरेट को एक-एक करके फेंकना
गर्म हवा के गुब्बारे की टोकरी, जो प्रतीक है
सभी जरूरतों, इच्छाओं और आकांक्षाओं को त्यागकर
धुआँ। फिर गुब्बारा उड़ जाता है, अपने साथ ले जाता है।

धूम्रपान करने की इच्छा को दूर भगाओ। अंततः, स्टैंटन के पास
मरीज स्थितियों में मुकाबला करने वाली कल्पनाओं की कल्पना करते हैं
जहां वे धूम्रपान करते थे। (संपादक)

एक अन्य दृश्यात्मक विधि यह है कि रोगी को
कल्पना कीजिए कि वह एक कमरे में है और एक काले कागज पर लिख रहा है।
बोर्ड। ब्लैकबोर्ड दो भागों में विभाजित है।
आधे भाग में और बाईं ओर वह लिखता है
धूम्रपान करने का कारण। एक बार ऐसा करने के बाद, वह
वह कल्पना करता है कि वह जो कुछ भी लिखा है उसे मिटा रहा है।
बोर्ड के दाहिनी ओर वह फिर
वह एक बहुत बड़ा कारण लिखता है कि उसे ऐसा क्यों करना चाहिए
धूम्रपान बंद कर देता है, और इसे वह बरकरार रखता है। फिर
बोर्ड के बाईं ओर वापस जाता है और
धूम्रपान का एक और कारण लिखता है और फिर
काम खत्म होते ही वह इसे तुरंत मिटा देता है।
इसे लगाना। यह प्रक्रिया दोहराई जाती है, और
अंततः परिणाम यह होता है कि ब्लैकबोर्ड के बाईं ओर का भाग खाली रह जाता है।
एक भुजा और एक दाहिनी ओर जिसमें एक संख्या है
मुख्यतः उन कारणों में से जो रोगी के बारे में लिखे गए हैं
धूम्रपान बंद कर देना चाहिए।

सुझाव लागू होते हैं धूम्रपान, मोटापा और अन्य व्यसनी व्यवहार

डोरिस ग्रुएनवाल्ड, पीएच.डी.

लगुना हल्स, कैलिफोर्निया

परिचय

यह समझा जाना चाहिए कि सभी उपयुक्त प्रारंभिक-
सारांश (उदाहरण के लिए, प्रासंगिक इतिहास, संदर्भ का कारण)

प्रेरणा, सम्मोहन पर चर्चा, प्रश्न-
इससे संबंधित बातें आदि देखी गई हैं।
प्रेरण के बाद सुझाव दिए जाते हैं
सम्मोहन का। [उचित विराम होने चाहिए, स्वाभाविक रूप से-]
वास्तव में, इसमें कल्पना और दृश्यता की अनुमति देने के लिए शामिल किया जाना चाहिए।
धारणाओं का विकास करना। सिर हिलाना या वैचारिक संकेत।
उंगली के संकेतों का उपयोग भी सचेत करने के लिए किया जा सकता है।
चिकित्सक रोगी की प्रगति की गति के अनुसार उपचार करता है।
(संपादक)]

प्रेरणा की जाँच करना और प्रतिबद्धता प्राप्त करना

डेस्क (या टेबल) पर एक सिगरेट की कल्पना कीजिए।
आपके सामने... एक सिगरेट। और जैसे
आप इसे और अधिक ध्यान से देखते हैं, आप
एक अजीब सी घटना घटित होते हुए दिखाई दी। सिगरेट
ऐसा प्रतीत होता है कि यह बहुत ही धीरे-धीरे हिल रहा है।
यह आपसे दूर की दिशा में जा रहा है। यह बस थोड़ा सा आगे बढ़ रहा है।

थोड़ा-थोड़ा, लेकिन ध्यान देने योग्य। आप अधिक और
जैसे-जैसे आप और अधिक आराम करते हैं, वैसे-वैसे और अधिक मोहित होते जाते हैं।
सिगरेट को आपसे दूर जाते हुए देखना,
जैसे किसी अदृश्य शक्ति द्वारा खींचा जा रहा हो। यह हिल रहा है।
आगे बढ़ते रहें। [इन सुझावों को दोहराते रहें]
संकेत दिया गया।]

आपको धीरे-धीरे एहसास होने लगता है कि जल्द ही ऐसा होने वाला है
उस डेस्क (टेबल) के किनारे तक पहुँचें। आपके पास
यह सोचकर कि केवल आप ही इसे गिरने दे सकते हैं
इसे गिराने के लिए, या इसे गिरने से रोकने के लिए। यह विचार
आपके मन में बार-बार यही ख्याल आता है कि केवल तभी जब आप
जो लोग सचमुच और पूरी ईमानदारी से धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं, वे ऐसा कर सकते हैं।
यह सिगरेट मेज से गिर गई। आप
बिना किसी बड़े आश्चर्य के यह जान लें कि एक बार
अगर आपका धूम्रपान बंद हो गया है, तो समझिए आपका धूम्रपान खत्म।
सिगरेट शब्द का अर्थ है बाजार में मौजूद सभी सिगरेटें।
ऐसी दुनिया जहाँ आप धूम्रपान कर सकते हैं। लेकिन जब
अगर आप इसे गिरने देते हैं, तो आप जानते हैं कि सिगरेट गिर जाएगी।
अब आपके लिए उनका कोई अस्तित्व नहीं है।

धूम्रपान निषेध वाला विशेष कमरा
मौजूद नहीं

[सीढ़ी या एस्केलेटर तकनीक का उपयोग करने के बाद]
गहन उपचार के लिए, रोगी को एक विशेष कक्ष में प्रवेश कराया जाता है।
कमरा।] इस कमरे में आराम से बैठ जाइए।
विशेष, खूबसूरती से सुसज्जित और व्यवस्थित
कमरा। ऐसा करते समय, आप देखते हैं कि वहाँ कोई नहीं है

ऐशट्रे, और आपको अचानक एहसास होता है कि आपके पास
एक ऐसी जगह में प्रवेश किया जहां धूम्रपान प्रतिबंधित है।
इतना ही नहीं, आपको धूम्रपान से भी परहेज करना होगा।
इस कमरे में रहते हुए। इसके विपरीत, यह कमरा
यह एक ऐसा स्थान है जहाँ धूम्रपान का कोई अस्तित्व ही नहीं है।
यह विचार आपको शांति का एक अद्भुत अनुभव देता है।
और शांति। आपको पहले धुंधला सा एहसास होता है, और
फिर और भी स्पष्ट रूप से, कि आपके पास
आपने अपने भीतर एक ऐसा स्थान अर्जित (निर्मित) किया है जो
हमेशा के लिए तुम्हारा... और जिसमें तुम जा सकते हो
जब भी आपको आवश्यकता हो, पीछे हटना (पीछे हटना, लौटना)
तो... चाहे इससे मुंह मोड़ना हो...
धूम्रपान करने का अपरिहार्य प्रलोभन... या कुछ लोगों के लिए
अन्य कारण, जैसे तनाव कम करना, आराम करना
और अपने आप से शांति बनाए रखें, या जो भी हो।

इस कमरे का विचार, और आप जानते हैं और
यह स्वीकार करें कि यह एक विचार है, यह आपके साथ रहेगा
अब से, आप इसका उपयोग अपनी सुविधानुसार कर सकते हैं।
अपनी मर्जी से। आपको अंदर जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।
इसके लिए सम्मोहन का सहारा लेना होगा। आपको बस खुद को सम्मोहन के लिए तैयार करना होगा।
सोचो, "मेरा कमरा," और वह सब कुछ जो तुम अभी हो।
अनुभव उत्पन्न होगा, मानो इसकी प्रतिध्वनि हो।

स्थिति: वातावरण, सुकून का एहसास,
एक ऐसे वातावरण की अनुभूति जहां धूम्रपान
आपके लिए इसका कोई अस्तित्व नहीं है... भले ही आप इसमें हों।
कमरा या कोई अन्य स्थान जहाँ लोग हों
धूम्रपान... इससे आपको बिल्कुल भी चिंतित होने की जरूरत नहीं है।
[यदि उपयुक्त हो तो इन सुझावों का विस्तार करें।]

स्टॉप साइन की छवि

[उपरोक्त सुझावों के दो मॉड्यूल हो सकते हैं
इसका प्रयोग एकल या संयोजन में किया जा सकता है। दोनों ही मामलों में,
इन सुझावों की प्रस्तावना जोड़ें, या उनमें निम्नलिखित जोड़ें:
एक स्टॉप साइन की छवि जो किसी दुर्घटना के तुरंत बाद दिखाई देती है।
धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा होती है। इससे...
इसमें पैकेट लेने के लिए हाथ बढ़ाना, बाहर जाकर खरीदना शामिल है।
कुछ लोग जलाने की तैयारी कर रहे हैं, इत्यादि। (बेशक,
सिगार और/या पाइप धूम्रपान शामिल हैं।
स्टॉप साइन का उद्देश्य विलंब कारक को लागू करना है।
टोर।]

जब आप उस स्टॉप साइन पर ध्यान देते हैं, तो आपके पास थोड़ा सा
यह सोचने का समय है कि क्या आप वास्तव में ऐसा चाहते हैं।

सिगरेट... और अधिकतर आपका जवाब होगा
“नहीं”... और यह इच्छा थम जाती है... अगली बार तक
वह समय... जब आप "स्टॉप साइन" को दोहराएंगे।

प्रक्रिया।

यह तकनीक सुदृढ़ीकरण के हित में है-
रोगी के नियंत्रण की भावना को मजबूर करना। सूट में-
उपयुक्त मामलों में, मैं इससे कम के लिए प्रावधान जोड़ सकता हूँ।
पूर्ण सफलता— “यदि कभी-कभी आपका उत्तर
अगर आपका जवाब 'हां' है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप असफल हो गए हैं—बस
इसका मतलब है कि इस बार यह काम नहीं किया, और आप
फिर से शुरू किया।

इन सुझावों को लागू करने पर
अधिक खाना

उपरोक्त सुझाव निम्नलिखित के लिए उपयुक्त हैं
अधिक खाने पर नियंत्रण के लिए अनुकूलन। हालाँकि,
उपचार के दौरान यह बात सामने आनी चाहिए कि
जीवन के लिए भोजन आवश्यक है (धूम्रपान के विपरीत)।
(जैसे कि... आदि) और इसका आनंद लिया जाना चाहिए। ध्यान केंद्रित करना
खाने-पीने की चीजों पर और उनके सेवन के समय पर नियंत्रण रखना चाहिए।
आहार संबंधी ज्ञान पर जोर देते हुए, गहन
चबाना, धीमी गति से चलना आदि।

अहंकार-भावनाओं के लिए सुझाव
उपलब्धि

[अन्य व्यसनों के मामले में, पूर्ण
संबंधित पदार्थ की अनुपस्थिति अवश्य होनी चाहिए
मजबूत किया गया। आनंद के मुद्दे को संबोधित किया गया है।
अनुसरण करता है (या इसके किसी भिन्न रूप के साथ)।

आप अपने विकास में बहुत आनंद ले सकते हैं
आपने जो करने का निर्णय लिया है, उसे करने की क्षमता।
इससे सचमुच उपलब्धि का अहसास होगा, इसलिए
किसी भी अभाव की भावना से कहीं अधिक
जिसका अनुभव आपको समय-समय पर होने की बहुत संभावना है।
धीरे-धीरे या अचानक ही कुछ हासिल करने पर आपको जो खुशी मिलती है-
अपने लक्ष्य को हासिल करना बाकी सब चीजों से बढ़कर है, चाहे कुछ भी हो जाए।
कभी-कभार मिलने वाली असफलता का सामना करना जो कि
लगभग अपरिहार्य। अगर ऐसा होता है, तो यह होगा, और हो सकता है।
इसे एक अलग घटना के रूप में अनुभव किया जा सकता है।
इसका मतलब यह नहीं है कि आप जो निर्माण कर रहे हैं वह ध्वस्त हो जाएगा।
बस, थोड़ी देर के लिए रुकावट आई।

मुख्य बिंदुओं को दोहराते हुए निष्कर्ष निकालें।
जो प्रमुख प्रतीत होता है उस पर जोर देना
व्यक्तिगत रोगी। जहां आवश्यक हो, सुनिश्चित करें
रोगी को जारी रखने या आगे की जानकारी प्राप्त करने के लिए निर्देश देना
चिकित्सा परामर्श।

तर्कसंगत सुझावों के लिए
धूम्रपान और
अन्य व्यसन

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

संज्ञानात्मक चिकित्सा की एक प्रमुख विधि
आवेग नियंत्रण को सुगम बनाना "स्वयं से बातचीत" कहलाता है।
तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा और अन्य संज्ञानात्मक चिकित्सा
दृष्टिकोण समझ के महत्व पर जोर देते हैं।
रोगियों द्वारा की जाने वाली अतार्किक आत्म-चर्चा का विश्लेषण करना और पुनः-
इसे सकारात्मक आंतरिक संवाद के साथ रखें।
सचेत रूप से दिए गए सुझावों के प्रकारों में से
इन चिकित्सीय दृष्टिकोणों में स्तर भी हो सकता है
सम्मोहन में दिया या सुदृढ़ किया जा सकता है। निम्नलिखित-
निम्नलिखित सुझाव, अवधारणाओं के आधार पर तैयार किए गए हैं
अल्बर्ट एलिस, विशेष रूप से संकेतित प्रतीत होते हैं
जो मरीज़ नकारात्मक, आत्म-विनाशकारी गतिविधियों में संलग्न होते हैं
आंतरिक संवाद। इसके अलावा, कुछ मरीज़
वे अधिक बौद्धिक हैं और ऐसा लगता है कि वे पसंद करते हैं
ऐसे दृष्टिकोण जो तर्कसंगतता पर जोर देते हैं
भावनाओं को जगाने से कहीं अधिक। इस प्रकार के
सुझाव विशेष रूप से सहायक हो सकते हैं

ऐसे मरीज़। पाठक को निम्नलिखित का भी संदर्भ लेना चाहिए:
"लालसा को नियंत्रित करने के लिए सम्मोहन संबंधी रणनीतियाँ,"
अध्याय 12 में पाया गया।

सुझाव

यह समझना दिलचस्प है कि हम कभी-कभी
हम खुद को धोखा देते हैं। कुछ लोग खुद से कहते हैं,
जब उन्हें ऐसा करने की तीव्र इच्छा होती है, तो वे कहते हैं, "यह बहुत कठिन है।"
धुआँ। कभी-कभार, थोड़े समय के लिए, क्षण भर के लिए, यह
यह कठिन हो सकता है, लेकिन ऐसा क्या है जो इसे बहुत कठिन बना देता है?
स्वाभाविक रूप से, इसे सीखना कभी-कभी मुश्किल हो सकता है।
नई आदतें, लेकिन आपने कई कठिन काम किए हैं।
पहले की बातें। [विराम] केवल एक ही बात है।
धूम्रपान न करने को "बहुत कठिन" बनाना हमारी अतार्किकता है।
अंततः हम खुद को यही समझाते हैं कि ऐसा ही है। तो याद रखें,
कुछ मौकों पर यह थोड़े समय के लिए कठिन हो सकता है।
धूम्रपान न करने वाला बने रहना थोड़ा मुश्किल है, लेकिन यह उतना कठिन भी नहीं है।
दरअसल, मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको यह देखकर हैरानी होगी,
धूम्रपान छोड़ना कितना आसान है,
जैसा आपने कल्पना की थी, वैसा ही होगा।

कभी-कभी जब कोई चीज कठिन होती है,
कुछ लोग मन ही मन कहते हैं, "मैं इसे बर्दाश्त नहीं कर सकता।"
इसे कहें," और फिर एक लुभावनी इच्छा के आगे झुक जाएं।
वे खुद को धोखा दे रहे हैं। बेशक वे ऐसा कर सकते हैं।
इसे सहन करो। जब हम धूम्रपान न करने का विकल्प चुनते हैं
सिगरेट, हम विस्फोट नहीं करने वाले हैं। हम नहीं करेंगे।
वाष्पित हो जाना। पहले कुछ घंटों के लिए, चुनने का विकल्प।
अपने शरीर का सम्मान करना, शायद पूरी तरह से सुखद न हो।
या पूरी तरह से, आसान है, लेकिन हम इसे सहन कर सकते हैं।
ऐसा कोई तार्किक कारण नहीं है कि जीवन हमेशा ऐसा ही होना चाहिए।
पूरी तरह से आरामदायक, और बेहद सुखद-
लेकिन जब हम ऐसे काम करने का चुनाव करते हैं जो
यह पूरी तरह से आसान नहीं है, हम इंसान के रूप में विकसित होते हैं, और आप भी।
अपने बारे में अच्छा महसूस करें। याद रखें, आपको इसकी ज़रूरत नहीं है।
जब आपको सिगरेट पीने की इच्छा हो तो सिगरेट पीना जरूरी है।
सिगरेट पीने की क्षणिक इच्छा। आपको इसकी ज़रूरत नहीं है।
आप इसे एक पल के लिए चाहते हैं, लेकिन आप यह भी चाहते हैं
अपने शरीर का सम्मान और सुरक्षा करना, और [उद्धरण]
रोगी की प्रेरणाएँ]। इसलिए आप भर्ती कर सकते हैं
कभी-कभार, थोड़े समय के लिए सिगरेट पीने की इच्छा होती है, लेकिन फिर
इसे नजरअंदाज करना चुनें और खुद का सम्मान करें।

धूम्रपान के लिए सुझाव
समाप्ति

विलियम जे. वेस्टर, इलिनोइस, एड.डी.

सिनसिनाटी, ओहियो

परिचय

वेस्टर एक ऐसे दृष्टिकोण की वकालत करते हैं जो व्यक्तिगत हो-
रोगी के अनुरूप। सुझाव उदाहरण सहित।
उनकी विधि के कुछ अंश नीचे पुनः मुद्रित किए गए हैं।
उनके दृष्टिकोण का सकारात्मक पहलू यह है कि उनके पास
मरीज 10 दिनों तक प्रगति संबंधी पोस्टकार्ड भेजते हैं।
और छह महीने और एक साल के फॉलो-अप कार्ड।
प्राप्त हुए पोस्टकार्ड के उदाहरण
जिन मरीजों की प्रतिक्रिया सकारात्मक रही, उनसे प्राप्त परिणाम इस प्रकार हैं:
सत्र के अंत में समीक्षा की गई। (संपादक)

प्रेरणा और
निकासी में कमी

जब आप उस अनुभव का आनंद ले रहे हों
आपका चेतन मन, आपका अवचेतन मन अब
बहुत सावधान रहें। आपको कुछ अनुभव होने वाला है।

आने वाले कुछ दिनों में और आने वाले समय में दिलचस्प चीजें होंगी
आने वाले हफ्तों में। आपको यह पता लगाने की कोशिश करने की ज़रूरत नहीं है।
कारण का पता लगाएं—बस अपने अवचेतन मन की बातों का आनंद लें।
आपका मन आपके लिए यह कर रहा है। छोड़ने की आपकी प्रेरणा।
धूम्रपान का स्तर पहले से कहीं अधिक होने वाला है।
हर दिन आपको ऐसा महसूस होगा।
अधिक आरामदेह, सहज, आत्मविश्वासी और बहुत
काफी हद तक नियंत्रण में। तनाव कम होगा, कम
चिंता, कम जकड़न और बहुत कम या बिल्कुल भी नहीं-
धीमी गति। अधिक आराम महसूस करने के परिणामस्वरूप,
आत्मविश्वास से भरपूर, सहज और नियंत्रण में,
सिगरेट की जरूरत नहीं पड़ेगी।

अपने शरीर का सम्मान करें

आपका अवचेतन मन भी इसे याद रखेगा।
कुछ बहुत महत्वपूर्ण। आपका शरीर बहुत
यह आपके लिए महत्वपूर्ण है और आपको अपने शरीर की आवश्यकता है
जीना। आप अपने परिवार का सम्मान और देखभाल करना चाहते हैं।
शरीर। धूम्रपान आपके शरीर के लिए जहर है।
आप किसी भी तरह से खुद को जहर नहीं देना चाहते।
आप तुरंत धूम्रपान बंद कर देंगे और...
धूम्रपान छोड़ चुके व्यक्ति बने रहें। याद रखें, आपका
आपका शरीर आपके लिए महत्वपूर्ण है और आपको इसकी आवश्यकता है।
जीने के लिए शरीर।

प्रतिकूल सुझाव

यह सुझाव सभी मामलों में आवश्यक नहीं है।
इसका उपयोग तब करें जब मरीज आपको बताए कि कुछ

उसे छोड़ने के लिए मजबूर करने के लिए सख्त कार्रवाई की जरूरत है।]
जान लें कि यदि आपने एक सामान्य पीने का गिलास लिया होता (8-10 औंस), इसे पूरी तरह से तारकोल से भर दिया और सिगरेट से निकोटीन लिया और उसे पी लिया, आप 12 मिनट से पहले ही उसकी मौत हो सकती है। आपको इसकी ज़रूरत नहीं है। खुद को जहर देना चाहते हैं—भले ही धीरे-धीरे—और इसलिए मैं तुरंत धूम्रपान बंद कर दूंगा और धूम्रपान न करने वाले बने रहें। [सकारात्मक प्रेरणाएँ] रोगी से प्राप्त जानकारी को प्रस्तुत किया जा सकता है। इस बिंदु पर।]

अपने शरीर का सम्मान करने के अलावा, आप ये भी कर सकते हैं:
इस बात पर बेहद गर्व महसूस करें कि अब आप नियंत्रण में हैं और अब मैं इस बुरी और गंदी आदत का शिकार नहीं रहूंगा।
आप जहां भी जाएंगे लोग इसकी सराहना करेंगे।
यह तथ्य कि आप धूम्रपान नहीं कर रहे हैं—अब और नहीं जिससे लोगों को असहज महसूस होता है।

नए धूम्रपान छोड़ने वालों के लिए सुझाव

पिछले कुछ वर्षों में, मैंने पाया है कि एक व्यक्तिगत यह दृष्टिकोण सम्मोहन प्रक्रियाओं को बढ़ाता है। सम्मोहन सत्र के अंत में, मैं अपना सब कुछ दे देता हूँ मेरे मरीज़ों के लिए निम्नलिखित "नए लोगों के लिए सुझाव" पूर्व धूम्रपान करने वालों के लिए।" मैं सूची को चरण दर चरण समझाता हूँ। इतिहास के आधार पर विशेष सुझाव देना-

आरवाई.

1. सभी ऐशट्रे को साफ करके सुरक्षित स्थान पर रख दें।

2. यदि किसी प्रकार का तनाव हो तो व्यायाम करें। अपने चिकित्सक से परामर्श लें यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है तो उचित व्यायाम करें। समस्याएं।

3. यदि धूम्रपान करने की तीव्र इच्छा हो तो बैठ जाइए और आराम करें, गहरी सांस लें, उसे 5-10 सेकंड तक रोकें। कुछ सेकंड के लिए इसे धीरे-धीरे छोड़ें।

4. तरल पदार्थों का सेवन बढ़ाएँ—रस, पानी, आहार

पेय पदार्थ आदि (कैफीन रहित)।

कैफीनयुक्त कॉफी और शराब का सेवन कम करें।

6. यदि आवश्यक हो, तो बिना चीनी वाला च्युइंग गम या अन्य सामग्री का स्टॉक कर लें। अगर आपको जरूरत महसूस हो तो गाजर/सेलेरी की डंडियों का इस्तेमाल करें। आपके मुंह में कुछ है। 7. बात करें कोई अन्य धूम्रपान न करने वाला व्यक्ति या कोई ऐसा व्यक्ति जिसने हाल ही में सकारात्मक परिणामों के लिए नौकरी छोड़ दी।

7. 7-10 दिनों तक प्रतिदिन पोस्टकार्ड भेजें।

सोचते रहिए—“मैं अब धूम्रपान छोड़ चुका हूँ।”

9. यदि आपको कोई समस्या हो तो कॉल करें।
पहली सिगरेट पियो और तुम
अच्छा।

ए

जीई

धूम्रपान के लिए घृणास्पद रूपक

मार्विन स्टॉक, एम.डी. एई

टोरंटो, ओंटारियो, कनाडा

संकेत

आधुनिक सम्मोहन में इस बात पर जोर दिया जाता है कि
सकारात्मक सुझावों का उपयोग करते हुए। फिर भी-
कम, विशेष रूप से जब अधिक सकारात्मक तरीके अपनाए जाते हैं
पूरी तरह सफल नहीं होते, और जब रोगी
उसमें सम्मोहन की उच्च प्रतिभा है और वह सक्षम है
वैचारिक संवेदी घटनाओं का अनुभव करना, अरुचिकर
सुझाव संभावित रूप से fa में योगदान दे सकते हैं-

सुखद परिणाम। प्रतिकूल तरीके भी प्रतीत होते हैं।
यह तब इंगित होता है जब वे इसके अनुरूप होते हैं।
रोगी की चिकित्सा संबंधी अपेक्षाएँ। डॉ. स्टॉक
इसने हमें एक अप्रत्यक्ष, सूक्ष्म विकल्प प्रदान किया है
अप्रिय सुझाव देना। अंतर- पर ध्यान दें।
कुछ सुझाव जो इटैलिक में दिखाई देते हैं।
बहुत हल्के से जोर देकर इसे अलग किया जा सकता है।
अलग स्वर गुणवत्ता या विराम। (संपादक)

METAPHOR

कई साल पहले, जब मैं मेडिकल का छात्र था
टोरंटो विश्वविद्यालय, लगभग पूरी तरह से बंद होने के बाद
एक अंधेरी और गंदी सर्दी में... मैं था
भाग निकलने के लिए दृढ़ संकल्पित... एक पूर्ण बदलाव लाने के लिए
बदलाव... उस सारी गंदगी और कीचड़ से।

मार्च तक मैंने विकल्पों का आकलन कर लिया था...
और मैंने खेती-बाड़ी के जीवन की खुली स्वतंत्रता को चुना।
15 मई से अगस्त तक के लिए एक अनुबंध की व्यवस्था की गई।
15... एक मिश्रित फार्म... जो हुआ

तंबाकू उत्पादन वाले क्षेत्र के बीचोंबीच होना।
कीचड़ और अंधेरे में फंसे रहने के बाद...
यह कितनी सुखद राहत थी...
विशाल आकाश...खुली जगहें...ताज़ा
वायु।

मुझे उस जीवन में बहुत कुछ अच्छा लगा।
किसान और उसके बीच की व्यवस्था
भूमि... वह खेतों की देखभाल करता था... और वे
उसके लिए फसलें उगाईं... व्यवस्था के साथ
पशुशाला के जानवर... चारे के बदले में-
वे अपने स्टॉलों की देखभाल कर रहे हैं...
इससे हर तरह का मनोरंजन मिलेगा... और
जरूरत पड़ने पर कड़ी मेहनत करो। सुंदरता और ताकत
उन मेहनती घोड़ों के बारे में... और वे कितनी अच्छी तरह काम करते हैं
नियंत्रण पर प्रतिक्रिया दी... यह इसके बिल्कुल विपरीत है।
शोर मचाने वाला और बदबूदार ट्रैक्टर।

और मैं अब भी उन शामों के बारे में सोचता हूँ; काम के बारे में।
आज का काम पूरा हो गया। और आप जानते हैं कि यह क्या है।
जैसे जून या जुलाई में रात 8:00-8:30 बजे। रोशनी
यह सुनहरा है... यह खेतों में तिरछा होकर रोशनी बिखेरता है।
लंबी परछाइयाँ। पक्षी शांत हो रहे हैं। मैं
मैं अक्सर घर से टहलने जाता हूँ...
गली से सड़क की ओर... पाँच या छह कुत्ते
साथी के रूप में... यह सब इतना शांतिपूर्ण था और
शांत। मेरे दाहिनी ओर दस एकड़ का खेत था।
गेहूं... प्रकाश से और भी सुनहरा हो गया।

हवा के रुख का अनुसरण कर सकता था
क्षेत्र... एक निरंतर बदलती तरंग पैटर्न
अपने सामने गेहूं को झुकाते हुए... और ऐसा करते हुए,
धीरे-धीरे सरसराते सिरों की आवाज़ लिए हुए
गेहूँ... जिसमें भूसे की मीठी सुगंध समाई हुई है।
चाहे वह उस समय की सुंदरता हो... या
शांति और सुकून... यह एक सुनहरा अवसर था।
सोचने का अवसर... उस दिन के बारे में...
भविष्य। जब गली सड़क पर पहुँची... मैं
आमतौर पर दाईं ओर मुड़ जाता... जिससे समय और बढ़ जाता।
सुनहरे रंग के गेहूं के खेतों के किनारे चलो।

ग्रामीण इलाकों का स्वरूप अचानक बदल जाता है
जब मैं पहले पड़ाव पर पहुँचा तो मेरा चेहरा गंभीर हो गया।
इस क्षेत्र में कई तंबाकू के खेत हैं। अब अगर उनमें से एक
कुत्ते एक ग्राउंडहॉग के पीछे दौड़ पड़ते थे
तंबाकू के खेत में वापस न लौटना... मैं ऐसा करता
उसे लाने के लिए बाड़ के नीचे से रेंगकर जाना। चलना
तंबाकू के पौधों के बीच की खाइयाँ...
मैंने कई अप्रत्याशित चीजें देखीं। उदाहरण के लिए-
पत्तियों पर जो धूसर धब्बा है...
कवक को नष्ट करने के लिए छिड़के गए रसायन का अवशेष।
छिड़काव के नियमित दिन थे। जब हम
हम हवा की दिशा में थे, पानी की बौछार से हमें उल्टी आने लगी...
और पांच साल की हेनरिटा हमेशा उल्टी करती थी-
अब तंबाकू का पत्ता चौड़ा है... इसलिए पक्षी
खेत पर मंडराने से पत्तियां छिटक जाती हैं।
उनके मल का रंग हल्का हरा होता है।
शाम की तिरछी रोशनी में लंबी-लंबी परछाइयाँ बन रही थीं।

टिड्डियों के अधखाए हुए शरीरों द्वारा फेंका गया-
व्यक्ति... मधुमक्खियाँ... मक्खियाँ... पकड़ी गईं और पड़ी रहीं
मकड़ी के जालों में लटका हुआ, बंधा हुआ
पत्तियाँ। मैंने सुनिश्चित किया कि वे मेरे ऊपर चिपकें नहीं।
उनके चारों ओर घूमकर पैंट पहन लें।

और आप जानते हैं ना वो छोटे सुखाने वाले घर
क्या इन्हें भट्टी कहते हैं? [उच्चारण "किलिन"]
दरवाजा थोड़ा खुला रह गया था और अगर कुत्ता पीछा करता
बात यहीं खत्म हो गई... मुझे अंदर जाना अच्छा नहीं लगा।
क्योंकि डरावने चमगादड़ बेतहाशा उड़ रहे थे
लगभग... मुझे लगा कि वे मेरे अंदर फंस सकते हैं
अब तंबाकू के पत्तों को सूखने के लिए लटका दिया गया है।
उम्र बढ़ने के साथ-साथ रेखाएं सिकुड़ती और मुड़ती जाती हैं।
पीले-भूरे रंग का। आप देख सकते हैं कि वे चमगादड़ कहाँ हैं।
सो रहा था... क्योंकि नीचे के पत्ते हैं
उनके मल से पीले रंग की धारियाँ पड़ गई थीं।

मुझे खेत-खलिहान का जीवन कितना भी पसंद क्यों न हो
समय बीतता है... वो दिन आ जाता है जब कुछ भी नहीं
चाहे कितनी भी अनिच्छा हो... कितनी भी मुश्किल हो...

आपको अलविदा कहना होगा और आगे बढ़ना होगा।
ज़िंदगी।

सितंबर में, मैं चिकित्सा क्षेत्र में वापस लौट आया।
स्कूल... अनुभव से मजबूत हुआ।
उस सेमेस्टर का पहला कोर्स पब्लिक हाइ-
हमें दस-दस के समूहों में विभाजित किया गया था।
विनिर्माण सुविधाओं का दौरा करना आवश्यक है
उनकी स्वच्छता प्रक्रियाओं की जाँच करें। शुभकामनाएँ।
हमारे समूह को एक सिगरेट निर्माता कंपनी में काम सौंपा गया था।
रेटिंग के लिए ट्यूरिंग फ़ैक्टरी। हमने यह सीखा कि
कानून के अनुसार, हर 200 सिगरेट में से एक सिगरेट दोबारा इस्तेमाल की जाती थी।
लाइन से हटाकर... नीचे रख दिया गया
30 घात वाला माइक्रोस्कोप। पहली बार देखने पर
आंख के लेंस से... सब कुछ धुंधला भूरा दिखाई दे रहा है।
फिर अगर आप ध्यान से देखें... तो आपको कटा हुआ तंबाकू दिखाई देगा।
पत्ती, और अचानक अधिक सटीक फोकस के साथ-
आप देखते हैं... अन्य चीजें... बिल्कुल अप्रत्याशित-
अपेक्षित। छोटे-छोटे टुकड़े... हल्का हरा... हल्का पीला-
कम। मैंने इन्हें अपने अनुभव से पहचाना।
ग्रीष्म ऋतु... तंबाकू/छतों पर छींटे पड़े हुए
पक्षी... और सूख रही सतह पर चमगादड़ की बीट
तंबाकू के पत्ते... और अन्य टुकड़े...
कीटों के अनुप्रस्थ काट... धड़, अंग...
जो कीड़े आधे खाए हुए पड़े थे
मकड़ी के जाले... हम उन्हें पहचानने में काफी माहिर हो गए थे।
खनन जो टिड्डे की आंख थी-

पर...या मक्खी...या मधुमक्खी। और फिर कारण
कानून के लिए... अन्य टुकड़े... गहरे भूरे रंग के
भूरे रंग के... ये चूहे की बीट निकली।

पिंग्स। हमें सूचित किया गया था कि कानून इसकी अनुमति देता है।
एक सिगरेट में छह टुकड़े... छह से अधिक,
और वह बैच नष्ट हो गया। अब हम थे
मुझे यह जानने की उत्सुकता थी कि ऐसा कैसे हो सकता है। अंततः पता चला कि...
पत्तों को भट्टों से ले जाया गया।
[“killins’] सीधे एडिटिंग रूम में
कारखाने में... धुलाई की कोई प्रक्रिया नहीं... कटाई
फिर पत्तों को डिब्बों में रख दिया जाता है ताकि उन्हें लपेटा जा सके।
कागज... और कूड़ेदान उनके लिए घोंसला बनाने की पसंदीदा जगह हैं।
चूहों के लिए जगह... जो अपना मूत्र छोड़ते हैं और
मल त्याग बेतरतीब ढंग से।

अब मैं आपसे पूछता हूँ... यह सोचने के लिए... कि आखिर कैसे
उस मेडिकल छात्रों के समूह को कितना समय लगता है
सिगरेट को होठों से लगाने से इनकार करना... अकेले जेट लाइट
ऊपर... और उसमें प्रवेश की अनुमति दें
धुआँ... और उसमें समाहित सब कुछ। इस तक
दिन... मुझे तो किसी चीज को छूना भी असहज लगता है।
सिगरेट... क्योंकि मुझे पता है इसके अंदर क्या है।

सामान्य रणनीतियाँ
आनंद उत्पन्न करने वाली चीजों पर काबू पाना
आदतें

एम. एरिक राइट, एम.डी., पीएच.डी.

परिचय

एरिक राइट (1987), जो कि पूर्व राष्ट्रपति थे
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, आउट-
आदत या के साथ उपयोग के लिए छह प्रमुख दृष्टिकोणों को रेखांकित किया गया है
व्यसन संबंधी विकार।

1. सकारात्मक भविष्य के परिणामों की रणनीति।

यह रणनीति मुख्य रूप से उजागर करने पर केंद्रित है
इस बाधा को पार करने से मिलने वाले दीर्घकालिक लाभ
आदत, साथ ही साथ इस बात पर जोर देते हुए कि-
नकारात्मक दुष्प्रभावों में वृद्धि। राइट एम-
स्वास्थ्य जैसे दीर्घकालिक लाभों पर जोर दिया गया,
आत्मसम्मान, दिखावट और आर्थिक लाभ।
या तो उम्र में कमी आ सकती है या उम्र में वृद्धि हो सकती है
राइट द्वारा इस तरह की सकारात्मक बातों पर जोर देने के लिए इसका उपयोग किया जा सकता है।
इसके सकारात्मक परिणाम होंगे।

2. नकारात्मक उच्चारण की रणनीति। राइट
मेरा मानना था कि मरीजों का सामना करने के भी समय होते हैं।
इसके दीर्घकालिक नकारात्मक परिणामों के साथ
एक विनाशकारी आदत, जबकि साथ ही साथ
अल्पकालिक सुख को कम महत्व देना।

3. वैकल्पिक साधनों को प्रतिस्थापित करने की रणनीति
संतुष्टि। अन्य तरीके भी खोजे जा सकते हैं।
तनाव कम करने के लिए ऐसे तरीके जो कम विनाशकारी हों।

4. सचेत निर्णय लेने की रणनीति।
आदतन, स्वचालित प्रतिक्रिया देने के बजाय
फैशन के मामले में, मरीजों को जिम्मेदारी लेनी होगी।
यदि वे सचेत रूप से चुनाव करने की क्षमता रखते हैं
किसी विनाशकारी आदत में लिप्त होना।

5. पर्यावरणीय परिवर्तन की रणनीति। एक और
राइट की रणनीतियों में से एक सामाजिक व्यवस्था को बदलना था।
और वह पर्यावरणीय संदर्भ जिसमें एक आदत
ऐसा हो सकता है।

6. आत्म-पुरस्कार की रणनीति। अंतिम रणनीति यह थी।
परिवर्तनों के लिए आत्म-सुदृढ़ीकरण को प्रोत्साहित करने के लिए
और सफलताएँ।

नकारात्मक उच्चारण:
भविष्य के साथ टकराव
नतीजे

निम्नलिखित उदाहरण और सुझाव
किसी मरीज के साथ बातचीत से राइट के दृष्टिकोण का पता चलता है।
नकारात्मक उच्चारण की तकनीक। उनकी शैली
इस तकनीक का उपयोग करना कई अन्य लोगों से अलग है।
वह घृणास्पद बिंबों का प्रयोग करता है क्योंकि वह इसे व्यक्तिगत रूप देता है।
प्रक्रिया, प्राकृतिक परिणामों पर ध्यान केंद्रित करना
जो मरीज के लिए विशिष्ट हों।

हालांकि यह विधि कम लोकप्रिय है
आज की सम्मोहन चिकित्सा पहले की तुलना में कहीं अधिक प्रभावी है।
कुछ कठिन रोगियों के मामले में यह सिद्ध हो सकता है
रोगी को उच्च स्तर की कल्पना करने के लिए प्रेरित करना लाभकारी होता है।
विशिष्ट नकारात्मक परिणाम—उदाहरण के लिए,
खाँसी के दौरे पड़ना, गले में गाढ़े बलगम के कारण घुटन होना
सुबह, कपड़ों में छेद हो रहे थे,
गंध और इसके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव। यह महत्वपूर्ण है,
मेरी राय में, इस तकनीक पर भरोसा नहीं किया जा सकता है।
इसे केंद्रीय रणनीति के रूप में नहीं, बल्कि इसके बजाय उपयोग किया जाना चाहिए।
अन्य तकनीकों के साथ संयोजन और सुझाव-
हालाँकि, जब मरीजों को कठिनाई होती है
इसके जवाब में धूम्रपान पूरी तरह से बंद करना
अन्य सुझाव, और मूल्यांकन के दौरान
इसके कई नकारात्मक परिणाम सामने आए हैं,
तकनीक पर शोषण के साथ-साथ विचार किया जा सकता है।
निरंतरता के अंतर्निहित कार्यों का विभाजन-
व्यसन संबंधी विकार को कैसे नियंत्रित किया जाए। ऐसे मामलों में, कैसे-
फिर भी, राइट के मार्ग का अनुसरण करना बहुत बुद्धिमानी भरा प्रतीत होता है।
इसकी स्वीकार्यता की जाँच करने का मॉडल

आइडियोमोटर के माध्यम से रोगी के साथ संपर्क स्थापित करें
सुझाव देने से पहले संकेत देना-
सुझाव। ध्यान दें, दिए गए मॉडलिंग में-
डॉ. राइट अपने प्रयोग में कितने सम्मानजनक हैं, यह देखकर आश्चर्य होता है।
अप्रिय विधियाँ। (संपादक)

उदाहरण के तौर पर सुझाव। टीटी: आपने दो अलग-अलग बातें बताईं-
तनाव से जुड़े वे अनुभव जो आपके लिए महत्वपूर्ण थे
गैर- बनने का निर्णय लेते समय
धूम्रपान करने वाला: सबसे पहले, वह गाढ़ा पीला मैल जो आप
पालने-पोसने में बहुत परेशानी होती है
सुबह आपके फेफड़े; दूसरा, 10 से 15
कुछ मिनटों तक गहरी खांसी और घरघराहट होती रही।
जिस रात आप पहली बार बिस्तर पर गए थे।

सी: हाँ, दोनों बातें मुझे वाकई परेशान करती हैं।
ये भी एक कारण था जिसकी वजह से मैंने डॉक्टर से सलाह ली।

टी: आपके मिलने में कोई संदेह नहीं है
अतीत में और वर्तमान में धूम्रपान से मिलने वाला आनंद

वर्तमान में। ये दो बुरी प्रतिक्रियाएं आपकी मदद कर सकती हैं।
धूम्रपान छोड़ने के अपने लक्ष्य को प्राप्त करें
सिर्फ उन चीजों के बजाय जो डरावनी रही हैं
मैं आपको आपके स्वास्थ्य के लिए खतरा मानता हूँ।
अपने मन के अंतर्मन से पूछें कि क्या ऐसा होगा
आपके लिए डरावने माहौल को और तीव्र करना ठीक है।
इन अनुभवों से उत्पन्न होने वाली भावनाओं के बारे में
ताकि ये भावनाएं सिर्फ दबाई न जाएं।
कार्यक्रम समाप्त होते ही दिमाग से निकल जाता है, लेकिन
ताकि वे आपकी स्मृति में सबसे आगे रहें। यदि
आपको सिगरेट उठानी चाहिए, इससे न केवल
आपको अच्छी तरह याद है कि उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था
ये घटनाएँ घटित होती हैं, लेकिन आपके पास शायद ये भी हो सकता है
घटनाएँ ठीक वहीं से शुरू हो जाती हैं।

सी: मुझे नहीं लगता कि इससे कोई नुकसान होगा।
जो वास्तव में होता है उससे कहीं अधिक। मुझे कुछ अनुभव हुए हैं।
इन दोनों अनुभवों को लेकर बहुत ही भयानक भावनाएं।
[ग्राहक अपनी आंखें बंद कर लेता है और आराम करता है और
दाहिनी तर्जनी उंगली, यानी "हाँ" कहने वाली उंगली, ऊपर उठती है।]

टी: अच्छा। आपका अंतर्मन काफी मजबूत प्रतीत होता है।
धूम्रपान न करने के लिए प्रतिबद्ध... खुद को समय दें
समाधि में जाने का संकेत... और आगे बहते चले जाना
कल सुबह तक...। आप इसमें हैं।
बाथरूम में, और आप उठाने की कोशिश करने के लिए तैयार हैं
आपके गले से गाढ़ा कफ... संकेत
जब आप तैयार हों तो अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली से इशारा करें।
इसके लिए... [ग्राहक की उंगली उठती है।]

टी: अपने विचारों को इस जिज्ञासा से भरें कि कैसे
इस बार इस मुद्दे को उठाना मुश्किल होगा...
क्या यह चिपचिपा पीला या हरा होगा? . . . क्या वहाँ होगा?
इसमें खून के कुछ धब्बे हैं? ... खुद को महसूस करो
उल्टी करने की कोशिश करते समय घुटन महसूस होना...
जब आप आखिरकार इस मुद्दे को उठाने में कामयाब हो जाते हैं...

इसे देखो... घृणा और क्रोध महसूस करो।
जिन सिगरेटों ने आपके साथ ऐसा किया है...
इसे होने देने के लिए आप स्वयं जिम्मेदार हैं... यह गायब हो जाएगा।
अगर आप धूम्रपान नहीं करते हैं तो नाशपाती खाएं। ... और भी
धूम्रपान करने से यह भारी, चिपचिपा और पचाने में कठिन हो जाएगा।

कल सुबह... कब...
आप अपना गला साफ करते हैं... अपने दिमाग को भर देते हैं
ये विचार... और ज़्यादा धूम्रपान... और भी बुरा

छी... धूम्रपान निषेध... गला साफ करो...
अपने मन के अंतर्भाग को विचार करने दें
यह... क्या यह इन सुझावों का उपयोग करना चाहता है?
जब तक आपको सहायता की आवश्यकता हो, हर सुबह
धूम्रपान छोड़ना? . . . [ग्राहक का अधिकार]
तर्जनी उंगली "हाँ" का संकेत देती है।

अब समय में तब तक आगे बढ़ें जब तक
रात... तुम बस बिस्तर पर आराम से लेटे हो।

धूम्रपान, व्यसन और आदत संबंधी विकार 427

जब खांसी का पहला दौरा शुरू होता है. . . . महसूस करें
खांसी आपके शरीर में कितनी गहराई तक पहुँचती है
फेफड़े... हर खांसी के साथ बिस्तर हिलता हुआ महसूस होता है-
ऐंठन... ऐसा लगता है जैसे आपकी नाभि
पूरी कोशिश करने के बावजूद वह बाहर निकलना चाहता है।
अपने फेफड़ों से धुआं और जहर बाहर निकालो... महसूस करो-
मुझे खुद से यह सवाल उठने लगा है कि अभी और कितना कुछ बाकी है।
धुएं के जहर को फेफड़े सहन कर सकते हैं।
खाली कर दिया गया है... धूम्रपान निषेध... शराब निषेध।
बेटा... आज रात... अगर खांसी शुरू हो जाए
...खांसी पर ध्यान दें... यह कैसा महसूस होता है...
आपके फेफड़े गंदगी को बाहर निकालने के लिए कितनी मेहनत कर रहे हैं
धुएं से होने वाली विषाक्तता का अतीत का अवशेष...

हर बार जब आप सिगरेट के लिए हाथ बढ़ाते हैं-
रेटे... इन सभी छवियों को अपने भीतर समाहित होने दो
आपका मन... आपके फेफड़ों पर पड़ रहे दबाव को महसूस करें...
फिर तय करें कि आप धूम्रपान करना चाहते हैं या नहीं।
सिगरेट... यह आपका निर्णय है...।
ये छवियां जितनी अधिक अप्रिय और स्पष्ट होती जाती हैं
जितना आसान होगा गैर-
धूम्रपान करने वाला... यह प्रयास सार्थक है... इसके बाद
आपने स्वयं को यहाँ लौटने का संकेत दे दिया है।
और अब... आपके मन का भीतरी भाग
इन छवियों का अभ्यास जारी रखें और बनाएं
जब भी आपको आवश्यकता हो, वे तुरंत आपके लिए उपलब्ध होंगे।
आपको अपने इस निर्णय को बनाए रखने के लिए उनकी आवश्यकता है कि आप एक
धूम्रपान न करने वाला...

टिप्पणी

कुछ सम्मोहन चिकित्सा प्रक्रियाओं में शामिल हैं
नकारात्मक उच्चारण स्वयं को सीमित नहीं करते हैं
ग्राहक के वास्तविक जीवन के अनुभवों के आधार पर।
ग्राहक को उच्च स्तर की रचना करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है
सिगरेट और धूम्रपान के बारे में घृणास्पद कल्पनाएँ
समाधि की अवस्था के दौरान, और फिर, तीव्र गति से
इन प्रतिक्रियाओं को उत्पन्न करने के लिए सम्मोहनोत्तर सुझाव दिए जाते हैं।
अप्रिय कल्पनाएँ और उनसे संबंधित मनोवैज्ञानिक-
जब भी कोई प्रलोभन होता है तो शरीर-संबंधी तनाव उत्पन्न होता है।
धूम्रपान करने की इच्छा।

पुनरावृत्ति रोकथाम के सुझाव
किसी गतिविधि को प्रतिस्थापित करने के लिए
धूम्रपान

निम्नलिखित सुझाव एक भाग को दर्शाते हैं
राइट (1987) द्वारा प्रतिस्थापन की तकनीक

धूम्रपान करने वाले व्यक्ति की सामाजिक परेशानी को कम करने के लिए गैर-हस्तक्षेपकारी गतिविधि
छानना:]

[किसी स्मृति को याद करने के बाद जो इससे जुड़ी हो]
इन भावनाओं को:] आराम की इस भावना को,
आपके भीतर आत्मविश्वास और खुशहाली का प्रवाह होता है।
शरीर एक सुखद शक्ति की तरह... इतना वास्तविक कि

आप इसे अपने शरीर में महसूस कर सकते हैं. . . . कुछ लोग
इसे एक रंग की तरह महसूस करें... या मांसपेशियों की अनुभूति की तरह... या
एक आंतरिक चमक... हर व्यक्ति जानता है कि यह क्या है
भले ही अलग-अलग शब्दों का प्रयोग किया गया हो... यह
यह मात्र तनाव या दबाव की अनुपस्थिति से कहीं अधिक है...
यह एक सकारात्मक शक्ति है जो आपकी अपनी है...
जैसे-जैसे आप इसे पहचानना सीखते हैं, यह बढ़ सकता है...

इससे आपको बड़ी समस्याओं को कम करने में मदद मिल सकती है।
उम्र के हिसाब से उपयुक्त आकार. . . . अपनी दाहिनी तर्जनी उंगली से संकेत दें
उंगली में आपको वह विशेष शक्ति महसूस होती है
आप... [ग्राहक इशारा करता है।] बहुत बढ़िया...

[चिकित्सक वैकल्पिक गतिविधि का सुझाव देता है-]
जैसे ही आप उस शक्ति की भावना का आनंद लेते हैं
आपके भीतर गति हो रही है... धीरे से अपने अंगूठे को हिलाएँ और
अपनी तर्जनी उंगली से अंगूठी को घुमाना शुरू करें
चौथी उंगली. . . . [चिकित्सक पहचान करता है]
गतिविधि की जगह सेहत को प्राथमिकता दें:] जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं
इसके चारों ओर, ऐसा लगता है कि यह उस भावना को बांधता है।
अपने स्वास्थ्य को और भी मजबूती से अपने भीतर समाहित करें।
चेतना के साथ-साथ आपके अवचेतन मन में भी
स्वयं को... इसे अपना हिस्सा बनाना... अपनापन
आपके लिए... जब भी आपको जरूरत हो, आप हमसे संपर्क कर सकते हैं।
यह...

[चिकित्सक सम्मोहन के बाद सुझाव देता है-]
ऑटोहिप्नोसिस के बारे में प्रश्न:] क्या आपको ऐसा महसूस होना चाहिए

तनाव बढ़ता जा रहा है... अंगूठे और तर्जनी पर।
उंगली अंगूठी को हिलाना शुरू कर सकती है... और आप
आप स्वयं को समाधि की अवस्था में ले जाकर उसका लाभ उठा सकेंगे।
यह खुशहाली का एहसास, अपने आप पर भरोसा -
स्वयं... जो भी आपके सामने आ रहा है, वह हो सकता है
प्रबंधनीय आकार में वापस लाया गया... होना
निपटाया गया... कभी-कभी आंशिक रूप से, यदि आप नहीं हैं
इन सब से निपटने के लिए तैयार...। और फिर आप
समाधि की अवस्था को जारी रखा जा सकता है या इसे समाप्त किया जा सकता है।
आप इस स्थिति से निपटें।

चिकित्सक रोगी को आश्वस्त करता है और उसकी रक्षा करता है-
जैसे-जैसे आप इस भावना के साथ अभ्यास करते हैं...
आप अपनी क्षमता को लेकर उत्तरोत्तर अधिक आश्वस्त होते जाएंगे।
वास्तविकता से निपटने के लिए... आप सक्षम होंगे।
समाधि की अवस्था में बात करना और अभिनय करना...।
भले ही आप खुद को संकेत न दें
अपनी समाधि स्वयं समाप्त करो... यह स्वतः समाप्त हो जाएगी।
जब आवश्यकता पूरी हो जाती है...।

428 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

[ग्राहक से पुष्टि मांगी जा रही है:] बताएँ
मुझे बताओ कि तुम इस नए कौशल का उपयोग कैसे करोगे...।
ग्राहक चरण दर चरण कोई स्थिति प्रस्तुत करता है।
बहुत बढ़िया... अब खुद को पूरी तरह से आज़ाद छोड़ दो।
आराम करो... और खुद को संकेत दो कि तुम आराम से हो।
यहां और अब। ...

उदाहरण सहित सुझाव
धूम्रपान करने वालों

पॉल सैसरडोट, एम.डी., पीएच.डी.

रिवरडेल, न्यूयॉर्क

पर्याप्त गहराई प्राप्त करने के बाद
मैंने विभाजन को इस प्रकार व्यक्त किया:]

सीखने के अनुभव के माध्यम से
पिछले 10 मिनटों के दौरान ऐसी स्थिति उत्पन्न करने के लिए
आपने अपने मस्तिष्क में सम्मोहन की अवधारणा स्थापित कर ली है।
नए सर्किट, नए रास्ते और नए पैटर्न
वह गतिविधि जिसके माध्यम से आपका मस्तिष्क सीखता है
अपने शरीर पर बेहतर और पूर्ण नियंत्रण स्थापित करें।
आपका मस्तिष्क संचार केंद्र है; हर
दूसरा, इसे लाखों बिट्स सूचना प्राप्त होती है।
आपके शरीर के हर हिस्से से और
बाहर; यह इस जानकारी का समन्वय करता है।
निर्णय लेता है, आदेश जारी करता है और
निर्देश...। इसलिए, आपका मस्तिष्क इसमें है।
पूर्ण नियंत्रण और आगे भी आपके नियंत्रण में रहेगा
हाथों को सुरक्षित रखेगा और आपके हाथों को नुकसान से बचाएगा।

सिगरेट ऊपर उठाना, सिगरेट पकड़े रहने से, से
सिगरेट उठाना, सिगरेट जलाना...
आपका मस्तिष्क आपके होंठों और आपके
पूरे मुंह को भर देगा और उन्हें पकड़ने से रोकेगा
किसी भी सिगरेट से, किसी भी सिगरेट का कश लेने से...
रेट..... आपका मस्तिष्क मांसपेशियों को नियंत्रित करता है
आपकी छाती, आपके कंधे और आपके
डायाफ्राम और इससे उन्हें पंप करने में दिक्कत होगी।
अपने फेफड़ों में और अधिक तंबाकू का धुआं जाने दो...

नए पैटर्न और नए सर्किट पहले ही आ चुके हैं
आपके मस्तिष्क में सक्रिय हो जाना; अन्य बातों के अलावा
परिवर्तनों के कारण, आपको विलंब और
आपके आनंद के समय में निरंतरता और
संतुष्टि, जबकि चिड़चिड़ापन और
निराशा का दौर बहुत ही कम समय के लिए ही बीतेगा...
अगले कुछ दिनों के दौरान अतिरिक्त पैटर्न
यह आपके दिमाग में स्थापित हो जाता है और आप शुरू कर देते हैं
शांति और आराम का अनुभव करने के बजाय

वही हमेशा की तरह जल्दबाजी का एहसास। इसलिए, आप शुरू करते हैं।
यह जानना कि आप बहुत कुछ हासिल कर सकते हैं
चीजों को बेहतर और कुशलतापूर्वक, बहुत कम प्रयास से पूरा किया जा सकता है।
पहले की तुलना में जब आपका मस्तिष्क पूरी तरह से
धूम्रपान करने की किसी भी इच्छा या आवश्यकता को समाप्त करना।

[फिर मैंने विशिष्ट पोस्टहिप्नोटिक सुझाव जोड़े-]
ऐसी स्थितियाँ जिन्हें आँखें खोलने पर उसे प्राप्त होंगी
खुद को "एक सुखद और दिलचस्प पोस्टहाइप" में
सूचना अवस्था"; कि इस अवस्था के दौरान उसका दाहिना हाथ
वह एक पेंसिल लेता और कागज पर लिखना शुरू कर देता।
कागज पर "नींद" शब्द कई बार तब तक लिखा रहा जब तक कि उसका
आँखें भारी हो गईं और बंद हो गईं; कि जब
पेंसिल बहुत भारी हो जाती और गिर जाती
उसके हाथ गहरे संकट में पड़ जाते और
आरामदायक नींद। नियंत्रण रखने की उनकी आवश्यकता ने इसकी अनुमति दी।
उसे किसी भी गतिविधि से पहले "नींद" शब्द को 10 बार लिखने के लिए कहा गया।
गिरने के सम्मोहनोत्तर सुझाव के प्रति प्रतिक्रिया-
नींद में होने का पता चल गया।

जब मरीज "सो रहा था," मैंने दोहराया
उन्होंने उन्हें पहले दिए गए सभी सुझावों के बारे में बताया और कहा कि,
अगर उसे जरूरत पड़ती, तो वह सपने देख सकता था, इसका उपयोग करके...
अपने स्वयं की जरूरतों और सुख के लिए सपने देखता है, लेकिन महसूस करता है-
उन्हें भूलने या याद करने की स्वतंत्रता बिना किसी बाध्यता के
मुझे उनके बारे में बताने के लिए। बल्कि ध्यान देने पर
आरईएम (रैपिड आई मूवमेंट) के विकास को बढ़ावा देना।
(मेंट), मैंने मान लिया कि वह वास्तव में जवाब दे रहा था
सुझाव के लिए, उन्होंने उन्हें बधाई दी।
मेरे सुझावों पर मिली प्रतिक्रिया को समझते हुए, और
फिर उन्होंने निम्नलिखित बातें जोड़ीं:]

हर घंटे और हर दिन जब आप जाते हैं
धूम्रपान न करने से आपके शरीर को विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।
निकोटिन और कार्बन मोनोऑक्साइड को नष्ट करें
अब आपके सिस्टम में मौजूद हैं, जबकि टार और अन्य
अशुद्धियाँ धीरे-धीरे आपके शरीर से दूर हो जाएँगी
फेफड़ों को तब तक स्वस्थ होने तक इंतजार करना होगा जब तक वे फिर से पहले की तरह स्वस्थ न हो जाएं।

एक ऐसे व्यक्ति के फेफड़े जिसने कभी भी _
धूम्रपान किया... धीरे-धीरे आप समझने लगे हैं
सिगरेट के प्रति नापसंद विकसित करें, और यह होगा
सिगरेट देखने, देखने या सुनने के लिए पर्याप्त है
सिगरेट के विज्ञापन, या गंध
सिगरेट या सिगरेट का धुआँ आपके लिए तुरंत...
तुरंत उस सिगरेट के बारे में सोचें जो अभी-अभी जलाई गई है।
बुझा हुआ, उसे देखने के लिए, और उसकी गंध को महसूस करने के लिए।
सुलगता हुआ और धीरे-धीरे उस बासीपन को छोड़ता हुआ
घिनौनी बदबू... आपको हमेशा इसका एहसास रहेगा।
सावधान रहें और उन जालों से बचें जिनमें कोई भी, यहां तक कि आप भी फंस सकते हैं।
सिगरेट का लालच देकर आपके लिए जाल बिछाया गया
बस यह देखने के लिए कि सम्मोहन कितनी अच्छी तरह काम करता है।

सम्मोहनोत्तर सुझाव और
धूम्रपान करने वालों के साथ संकेत

ब्रायन एम. अल्मन, पीएच.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

कभी-कभी, जब मैं सामाजिक मेलजोल कर रहा होता हूँ-
मुझे पता है कि यह एक सुखद और आरामदायक अनुभव है।
ध्यान भटकाना। यह ऐसा समय है जब मैं भी कुछ कर सकता हूँ।

सम्मोहन के साथ

नाखून चबाने के साथ सम्मोहन

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

परिचय

क्रैसिलनेक और हॉल (1985) आमतौर पर खोज करते हैं
का संभावित मनोविश्लेषणात्मक अर्थ
नाखून चबाने की आदत का आकलन करें और पारिवारिक अंतःक्रिया का मूल्यांकन करें।
यह निर्धारित करें कि क्या इसका कोई कार्यात्मक उद्देश्य है।
लक्षण। निम्नलिखित प्रकार के सम्मोहन संबंधी सुझाव-
इसके बाद सुझाव दिए जाते हैं। बाद में, यदि
यदि रोगी बच्चा है, तो उसे सीखने के लिए कहा जाता है।
उसकी देखभाल के लिए उपयुक्त तरीके
नाखूनों के नाखून। (संपादक)

सुझाव

जब आप अपने हाथों को आगे बढ़ाना शुरू करते हैं
आपके मुंह में, बस एक स्वचालित क्रिया होगी
और विपरीत वापसी की गति। आप
अब मैं इसे जारी रखना नहीं चाहता/चाहती।
एक ऐसी आदत जो समय के साथ खत्म हो गई हो, एक अवांछित आदत जो आपको नुकसान पहुंचाती हो
और यह आपके परिवार के सामने आपको शर्मिंदा करता है।
और दोस्तों... जैसे ही आप बंद करना शुरू करते हैं
नाखून चबाने की आदत से आपको परेशानी महसूस होगी।
आपको संतुष्टि और आत्म-स्वीकृति का एहसास होगा।
अपने नाखूनों और हाथों का सम्मान करना शुरू करें और
उन पर गर्व करो। हर बार जब तुम सफल होते हो-

अपना बेहतर ख्याल रखना। यह एक बहुत ही सकारात्मक विचार है।
ऐसे समय में मुझे याद रखना चाहिए कि मैं इससे बच सकता हूँ।
मुझे कई लोगों के धूम्रपान करने की गंध आ रही है।
मेरे आसपास धूम्रपान हो रहा है। मुझे दूसरों की आवाज सुनाई दे सकती है।
खांसते हुए और उनकी आंखों से पानी बहता हुआ देखकर। लेकिन जैसे ही मैं
अपनी ड्रिंक की चुस्की लो और बर्फ के टकराने की आवाज़ सुनो
साफ कांच को देखकर मुझे शायद याद आ जाए कि मेरे फेफड़े
उनकी तुलना में अधिक स्पष्ट हो सकता है। स्पष्टता और
मेरे फेफड़ों की ताजगी को बनाए रखा जा सकता है
सिगरेट से परहेज करना।

आदत संबंधी विकार

नाखून चबाने की आदत पूरी तरह से छोड़ दें, आपको इस पर गर्व महसूस होगा।
एक सार्थक कार्य को पूरा करने के लिए स्वयं को धन्यवाद।
वांछनीय लक्ष्य।

एरिकसन के सुझाव
नाखून काटना
मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

मुझे नहीं लगता कि आपको वो ठूंठदार चीज़ें सच में पसंद आएंगी।
आपके नाखूनों में से कोई भी। और आप रहे हैं
तुम चार साल की उम्र से ही उन्हें काट रहे हो...
और मुझे आपके लिए काफी दुख हो रहा है, क्योंकि
तुम सालों से अपने
नाखूनों पर कभी कोई निशान नहीं पड़ा-
इससे कुछ ज्यादा हासिल करना, बस एक नन्हा-सा सा।
नाखून का एक टुकड़ा; और आपके पास कभी नहीं था
चबाने के लिए नाखून का एक ठीक-ठाक आकार का टुकड़ा
सालों की निराशा! अब मैं क्या हूँ?
मैं आपको यह सुझाव देने जा रहा हूँ: आपके पास दस हैं
उंगलियाँ। निश्चित रूप से आप एक उंगली दे सकते हैं जिस पर।
एक ठीक-ठाक आकार का नाखून उगाने के लिए, और उसके बाद आप
उस पर एक ठीक-ठाक आकार का नाखून उग आया है, काटना
इसे उतार दो, और कुछ ऐसा ढूंढो जिस पर विचार किया जा सके।

नाखून चबाने के लिए सुझाव

डेविड वैक्समैन, एल.आर.सी.पी., एम.आर.सी.एस.
लंदन, इंग्लैंड

सफलता के सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक-
सफल उपचार शक्ति में निहित है।

430 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

रोगी की इच्छा और रोकने की प्रेरणा को बढ़ाना
आदत। यह बच्चे में भी उतना ही आवश्यक है।
किशोर या वयस्क, पहली बार जागृत अवस्था में,
और बाद में सम्मोहन के दौरान इसे दोहराया गया।
एक बार फिर, समाधि जितनी गहरी होगी, उतना ही अधिक
तेजी से और प्रभावी उपचार होने की संभावना है।
यह प्रक्रिया विशेष रूप से सफल प्रतीत होती है।
जब रोगी महिला हो:

जैसे-जैसे आप बड़े होते जाएंगे... आप और अधिक विकसित होते जाएंगे।
और अधिक आकर्षक। आप अपनी दिखावट को और अधिक आकर्षक नहीं बनाना चाहेंगे।
बदसूरत हाथों से बिगड़ जाना। सुंदर हाथ और सुडौल
नाखून आपको और भी आकर्षक बना देंगे... और
आपको काटने की आदत को रोकने के लिए हर संभव प्रयास करना होगा।
आपके नाखून, और उन्हें खराब करना। मेरी मदद से... आप
उन्हें काटना पूरी तरह से बंद कर पाएंगे... और
तब वे जल्द ही बढ़ने लगेंगे।

नियमित अहं- के साथ उपचार शुरू करें।
सुदृढ़ीकरण करें और फिर निम्नलिखित में आगे बढ़ें
ढंग:

जैसे-जैसे आपकी नसें मजबूत और स्थिर होती जाएंगी...
जैसे-जैसे आप शांत और अधिक तनावमुक्त होते जाते हैं, प्रत्येक
दिन... इसलिए, आपके आगे जाने का कोई कारण नहीं होगा।
नाखून चबाना।

अब आप उन्हें काटना नहीं चाहेंगे... आप
उन्हें काटना बंद करो। अगर किसी भी समय आप उन्हें काटना शुरू कर दें तो...

उन्हें, बिना यह एहसास कराए कि आप क्या कर रहे हैं...
जैसे ही आपकी उंगलियां आपके मुंह को छूती हैं... आप
आपको तुरंत पता चल जाएगा कि आप क्या कर रहे हैं... और आप

आप तुरंत खुद को रोक पाएंगे... इससे पहले
आपने किसी भी तरह का नुकसान पहुंचाया है।

अब से... तुम अपने नाखून काटना बंद कर दोगे
नाखून... वे बढ़ने लगेंगे... और आप
अपने हाथों पर गर्व महसूस करें।

सशक्त, आधिकारिक और प्रत्यक्ष सुझाव
सम्मोहन अक्सर इसे रोकने में सफल होता है।
पूरी तरह से आदत। जहाँ एक बहुत गहरी समाधि या
नींद में चलने की बीमारी हो सकती है, निषेध-
इस प्रक्रिया को और भी अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है
मरीज को यह बताना कि उसे निम्नलिखित अनुभव होगा
जब भी वह अपना
उसके मुंह में उंगलियां:

जब भी आप अपने नाखून चबाना शुरू करें...
जिस क्षण आप अपनी उंगलियां मुंह में डालते हैं...
आपके मुंह में एक भयानक कड़वा, अप्रिय स्वाद आ जाएगा।

यह और भी मजबूत और भयावह होता जाएगा... और

आपको बीमार महसूस करा सकता है।

मतली की भावना को आदत से जोड़ना
इस तरह से संपर्क स्थापित करने में काफी मदद मिल सकती है।
जब इस विशेष विधि का उपयोग किया जाता है,
हालांकि, नियमित रूप से सत्रों की आवश्यकता होगी।
और यहाँ तक कि जब नाखून बढ़ने लगते हैं
सुझावों को और अधिक स्पष्ट करने की आवश्यकता हो सकती है
कुछ समय के लिए, पखवाड़े में एक बार। प्रेरणा बढ़ाना-
यह विधि कहीं अधिक श्रेष्ठ है और इसके परिणाम
अधिक प्रभावी होने की संभावना है।

एक वैकल्पिक विधि काटने की अनुमति देना है।
एक या दो कीलों को छोड़कर, बाकी को अनुमति देते हुए
बढ़ने के लिए। एक बार यह सफल हो जाए तो, यह देखना आश्चर्यजनक है कि कैसे
अक्सर और तेजी से यह आदत छूट जाती है।
इकट्ठा करना।

हालांकि मरीज ने काटना बंद कर दिया है
एक या दो सेशन के बाद उसके नाखून, वह शायद
इसके बजाय उन्हें चुनने की आदत डालें।
यह वयस्कों और किशोरों में आम तौर पर नहीं होता है।
बच्चों का मामला। इससे निपटना मुश्किल नहीं है।
विशिष्ट सुझावों को शामिल करने के साथ
इसे भी प्रतिबंधित करने से आमतौर पर यह समस्या उत्पन्न हो जाएगी।
रुकना।

नाखून चबाने के लिए सुझाव
डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

अब से जब भी आप अपने नाखून चबाएंगे,
आपको उन्हें अपने हाथ से काटना होगा
पूरी तरह से उलट-पुलट हो गया
आप इसे आमतौर पर पकड़ते हैं। आप बिल्कुल...
आप अपने नाखूनों को उस तरह से बिल्कुल भी नहीं काट सकते जैसे आप
मैं ऐसा करता आ रहा हूँ, क्योंकि हर बार जब आप शुरू करते हैं

सामान्य तरीके से नाखून चबाना, आप
आपको अपना हाथ पूरी तरह से मोड़ना होगा।
आपके करने से पहले ही खत्म हो जाना चाहिए।

जब भी आपको नाखून चबाने का मन करे,
उन्हें काटना बंद करने की आपकी इच्छा
मुझे भी ऐसा ही महसूस हुआ। और यही बात आपको ऐसा बनाएगी।
इसे इतने अटपटे और असहज तरीके से करो
इस तरह। आप एक भी इच्छा व्यक्त नहीं कर पाएंगे।
दूसरे को एक ही समय में व्यक्त किए बिना

समय लगता है, इसलिए यदि आप अपने नाखून चबाने देते हैं,
आप खुद को इसका आनंद लेने नहीं देंगे।

और जब आप अपना हाथ उल्टा कर लें
नाखून चबाने की आदत पड़ जाए तो जल्द ही आपको पता चल जाएगा कि
यह स्थिति इतनी असहज है कि आपका
नाखून चबाने की इच्छा धीरे-धीरे कमजोर होती जाएगी।
और कमजोर होते-होते आपकी नाखून चबाने की इच्छा कम होने लगती है
यह इतना कमजोर है, और इससे इतनी परेशानी होती है कि
आप इसे पूरी तरह से छोड़ देंगे।

सुझावों के साथ
ट्राइकोटिलोमेनिया

मैरिएन बाराबाज़, पीएच.डी.
पुलमैन, वाशिंगटन

परिचय

ट्राइकोटिलोमेनिया, यानी बालों को खींचने की बाध्यकारी आदत, एक ऐसी स्थिति है जिसमें
8 वर्ष की आयु में होने वाली एक दीर्घकालिक आदत संबंधी विकार होने का अनुमान है।
मिलियन लोग (अज़रीन और नन, 1978)। वहाँ हैं
व्यवहार संशोधन में कई केस रिपोर्टें
साहित्य, अलग-अलग सफलता दरों के साथ, उपयोग करते हुए
जैसे अप्रिय आत्म-उत्तेजना (उदाहरण के लिए,
(कलाई पर रबर बैंड को झटका देना), गुप्त
संवेदीकरण, स्व-निगरानी और उत्तेजना नियंत्रण-
नियंत्रण प्रक्रियाएं (बोर्नस्टीन और रिच्तारिक, 1978;
लेविन, 1976; मास्टेलोन, 1974; सैपर, 1971)।
इसके सफल उपयोग के मामले भी सामने आए हैं।
इस स्थिति के साथ सम्मोहन (गाल्स्की, 1981;
रोवेन, 1981; स्पीगल और स्पीगल, 1978)।
बाराबज़ (1987) ने निम्नलिखित का सफलतापूर्वक उपयोग किया।
ट्राइकोटिलोमेनिया के उपचार के लिए अनुमेय सुझाव
चार में से तीन मामलों में। उसने प्रतिबंधित का इस्तेमाल किया।
पर्यावरण उत्तेजना तकनीक जो वह
और उसके पति ने हाइपोथैलेपन को बढ़ाने के लिए विकसित किया।
प्रतिक्रियात्मकता पर ध्यान दें।

सुझाव

जब भी आप कुछ लगाएंगे, आपको इसका पूरा एहसास होगा।
अगर आप अपना हाथ अपने सिर पर रखते हैं, तो यह पूरी तरह से आप पर निर्भर करता है।
शक्ति तुम्हारे पास है, नियंत्रण तुम्हारे पास है, किसी और के पास नहीं।
अन्यथा, कोई आदत आपको नियंत्रित नहीं करती। आप अपनी आदतों को नियंत्रित कर सकते हैं।
आप चाहें तो अपने बालों को संवार सकते हैं या फिर उन्हें नियंत्रित करना चुन सकते हैं।
आदत।

खोपड़ी की संवेदनशीलता के लिए सुझाव
ट्राइकोटिलोमेनिया के साथ

टी. जे. गाल्स्की

जागरूकता बढ़ाना
बाल उगने से पहले के व्यवहार
खींचना

ऊपर की ओर पहुँचने के प्रति तुरंत जागरूक हो जाएं
अपने बालों को खींचो। महसूस करो कि तुम्हारी उंगलियां किसी चीज के चारों ओर लिपटी हुई हैं।
बालों की लट... इसकी बनावट, इसकी कोमलता को महसूस करो।
और आपके चारों ओर लिपटे बालों की रेशमीपन
जब आपको अपनी उंगलियों का एहसास होता है...
हाथ ऊपर की ओर उठा हुआ है और आपके बाल लिपटे हुए हैं
आपकी उंगलियों में, एक और दिलचस्प एहसास हो सकता है
ऐसा हो सकता है— बस इन परिस्थितियों में अपने बालों को छूने से ही।
ये दृष्टिकोण भावनात्मक उत्प्रेरक का काम कर सकते हैं।
आपकी खोपड़ी बहुत संवेदनशील हो जाएगी, इतनी संवेदनशील कि
जब आपको तेज धूप से त्वचा जल जाती है और आप उसे छूते हैं
धूप से झुलसी त्वचा देखकर आपको घिन आ सकती है! ... [पा-
मरीजों को इसके बारे में बहुत कम जानकारी हो सकती है।
असुविधा।] बाल खींचने की जागरूकता
व्यवहार के तुरंत बाद उसे अनुमति दी जाएगी
अपने बालों को छोड़ो, आराम करो, ... सांस लो...
जिससे सभी सामान्य संवेदनाएं बहाल हो सकें।
जल्द ही दोबारा ऊपर हाथ बढ़ाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।
बाल नोचने की तीव्र इच्छा होना।

इसलिए!

एकाग्रता, शैक्षणिक
प्रदर्शन और एथलेटिक
प्रदर्शन

परिचय

इस अध्याय के पहले भाग में ऐसे सुझाव प्रस्तुत किए जाएंगे जो
इसका उपयोग आमतौर पर सीखने की प्रेरणा, एकाग्रता आदि को बढ़ाने के लिए किया जाता रहा है।
अध्ययन कौशल, पढ़ने की क्षमता और पाठ संबंधी चिंता पर काबू पाने के लिए। अगला भाग
इस अध्याय में कई सुझाव शामिल होंगे जो निम्नलिखित से प्राप्त किए गए हैं।

रचनात्मकता बढ़ाने के लिए साहित्य। इस अध्याय का अंतिम भाग
एथलेटिक्स में सम्मोहन के अनुप्रयोगों का संक्षिप्त अवलोकन प्रदान करें।
खेल सम्मोहन के लिए सुझावों के साथ-साथ प्रदर्शन संबंधी सुझाव।

अनुसंधान

पिछले कई वर्षों में सम्मोहन का उपयोग कई तरीकों से किया गया है।
शैक्षणिक प्रदर्शन। विशेष रूप से, इसका उपयोग सामान्यीकृत प्रदर्शन को कम करने के लिए किया गया है।
चिंता और परीक्षा का डर। अत्यधिक चिंता बौद्धिक क्षमता को कम करती है और
इससे प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है, लेकिन सम्मोहन, विशेष रूप से स्व-सम्मोहन सीखना, इसके दुष्प्रभाव पैदा कर सकता है।
कौशल, छात्र को स्व-प्रबंधन का साधन प्रदान करता है। हालाँकि एक अध्ययन में ऐसा नहीं पाया गया।
सम्मोहन को सहायक पाया गया (ईगन और ईगन, 1968), आइस्ले और हिगिंस (1962) और
मेलेनब्रुक (1964) ने सकारात्मक परिणाम बताए, जैसा कि लोडाटो (1969) ने भी बताया।
एकल केस रिपोर्ट। 130 स्नातक छात्रों के साथ, गोल्डबर्ग (1968)
यह प्रमाणित किया गया है कि सम्मोहन किसी ट्रैंक्विलाइज़र की तुलना में अधिक प्रभावी था।
"अभिव्यंजक-निर्देशात्मक" उपचार।

सम्मोहन के माध्यम से सीखने और याद रखने की क्षमता बढ़ाने के प्रयास किए गए हैं।
शोध का एक और केंद्र बिंदु। हैगेंडोर्न (1970) ने स्नातक छात्रों को यह जानकारी दी।
व्याख्यान में रुचि जगाने और उसे याद रखने के लिए सम्मोहनात्मक सुझाव
सामग्री का अध्ययन किया और स्मरण शक्ति में सुधार पाया। लेकिन कई अन्य अध्ययनों में
इस उद्देश्य के लिए सम्मोहन को अप्रभावी पाया गया (फाउलर, 1961; सेंट जीन,

1980; व्हाइट, फॉक्स, और हैरिस, 1940) और पाया कि इससे वृद्धि नहीं होती है।
पूर्व में सीखी गई सामग्री की मान्यता (वैज्ञानिक मामलों की परिषद,
अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन, 1985)।

सम्मोहनकारी शक्तियों की क्षमता के संबंध में भी कई अध्ययन हुए हैं।
पढ़ने की क्षमता और एकाग्रता बढ़ाने के लिए सुझाव। कनुडसन (1968)
चार सत्रों के दौरान पढ़ने की गति और समझ में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई।
(24 प्रतिभागी) 11 सप्ताह के अनुवर्ती अध्ययन में। नियंत्रण समूह की तुलना में, प्रतिभागियों
मुटके (1967) द्वारा किए गए एक अध्ययन में भी इसी प्रकार पढ़ने की गति में सुधार देखा गया।
सम्मोहन के साथ समझ। होल्कोम्ब (1970), सातवें के साथ प्रयोग करते हुए
कक्षा के छात्रों में पढ़ने की गति में उल्लेखनीय वृद्धि पाई गई, लेकिन केवल
समझ में मामूली वृद्धि हुई। पढ़ने और वर्तनी कौशल में सुधार हुआ।
क्रिपपनर (1963, 1966) और वागेनफेल्ड और कार्लसन (1979) द्वारा भी प्राप्त किया गया।
एक सफल वयस्क मामले की रिपोर्ट की गई है जिसमें अहंकार को मजबूत करने का उपयोग करके परिवर्तन किया गया है।
नकारात्मक आत्म-अवधारणा। कोए और ओल्ड्रिज (1988) ने इसके अतिरिक्त हल्के रूप से रिपोर्ट किया।
सम्मोहनकारी सुझावों से पढ़ने पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अंत में, सचेत अवस्था में समाधि की स्थिति उत्पन्न होती है।
(बन्याई और हिल्गार्ड, 1976), विश्राम या उनींदापन के सुझावों के बजाय,
इसका उपयोग पठन और अध्ययन कौशल में भी किया गया है। इससे संबंधित एक अन्य संदर्भ में भी इसका उपयोग किया गया है।
अध्ययन में, लिबर्ट, रुबिन और हिल्गार्ड (1965) ने सीखने की कम त्रुटियाँ पाईं (में
सचेत अवस्था में दिए गए सुझावों के आधार पर एक समूह में शब्द-संख्या युग्मों को सीखना
एक पारंपरिक सम्मोहन प्रक्रिया के विपरीत। ओटिंग (1964), जिनके सुझाव
इस अध्याय में शामिल किए गए लोगों ने उनकी सतर्क समाधि जैसी अवस्था का वर्णन किया है, लेकिन बिना
किसी भी परिणाम डेटा। लेकिन डोंक, विंगो, हॉल और डॉटी (1970) ने दस्तावेजीकरण किया
सचेत समाधि अवस्था ने पारंपरिक सम्मोहन विधियों की तुलना में पढ़ने की गति को अधिक बढ़ाया।
प्रेरण या वार्तालाप। हाल ही में, वार्क (1989) ने अपनी सचेत समाधि विधि का उपयोग करते हुए।

इस अध्याय में शामिल प्रक्रिया के अनुसार, सकारात्मक वृद्धि दर्ज की गई है।
नौ विश्वविद्यालय के छात्रों में पठन बोध का परीक्षण। कोई नियंत्रण समूह शामिल नहीं था।
इस्तेमाल किया गया।

हालांकि, इसके प्रभावों के संबंध में नकारात्मक परिणाम भी हैं।
पढ़ने पर सम्मोहन। स्वियरसिंस्की और कोए (1971) ने ओटिंग की सतर्क ट्रान्स विधि का प्रयोग किया।
58 विश्वविद्यालय के स्नातक छात्रों पर किए गए इस प्रयोग का कोई प्रभाव नहीं देखा गया। अलर्ट का उपयोग करें।
ट्रान्स की स्थिति में, विलिस (1972) भी पढ़ने की गति में वृद्धि खोजने में असफल रहे।
यह एक जागृत सुझाव और सम्मोहन समूह था, लेकिन इसका केवल एक ही सत्र उपयोग किया गया।
कोल (1977, 1979) भी इसी प्रकार पढ़ने और पढ़ने में सुधार खोजने में असफल रहे।
पारंपरिक सम्मोहन या जागृत अवस्था में दिए गए सुझावों के माध्यम से परीक्षा देने के कौशल का विकास
अध्ययन कौशल में सुधार के लिए आयोजित एक कक्षा से क्या परिणाम निकले (जिसमें समान प्रस्तुतियाँ दी गईं)
जानकारी)।

इसलिए हम इस समय निश्चित रूप से यह नहीं कह सकते कि सम्मोहन का उपयोग वास्तव में कितना कारगर है।
पढ़ने की गति, समझ या एकाग्रता बढ़ाने में सक्षम
अध्ययन के दौरान। कुछ अध्ययनों में सम्मोहन सफल रहा है, और
अन्य क्षेत्रों में असफल। आगे शोध की आवश्यकता है।

यह भी ध्यान देने योग्य है कि कुछ प्रायोगिक कार्य भी किए गए हैं।
सम्मोहन और रचनात्मकता पर। रायकोव (1976) ने विषयों को गहन सम्मोहन में रखा था।
कला, संगीत आदि के क्षेत्र में किसी प्रसिद्ध और प्रतिभाशाली व्यक्ति की भूमिका निभाएं और उसकी रिपोर्ट करें।
सकारात्मक परिणाम मिले, जैसा कि डेव और रेहर (1978) ने वास्तविक जीवन की समस्याओं के साथ किया था।
बोवर्स और बोवर्स (1979) ने भी स्तर के बीच संबंध का दस्तावेजीकरण किया।
सम्मोहन क्षमता और रचनात्मकता, जिसके कारण वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे: "वह व्यक्ति-
वे गुणधर्म संबंधी विशेषताएं जो किसी व्यक्ति को सम्मोहन के प्रति अधिक संवेदनशील बनाती हैं
दूसरे की तुलना में कुछ हद तक उन विशेषताओं से मेल खाता है जो इसे बनाती हैं
उसे और अधिक रचनात्मक बनाता है। शायद जिस आसानी से कोई अपरंपरागत सोच को अपना सकता है, वह उसे और
अधिक रचनात्मक बनाता है।

अवास्तविक और काल्पनिक चीजों का अनुभव करना और उन्हें स्वीकार करना दोनों में योगदान देता है।
संवेदनशीलता और रचनात्मकता" (पृष्ठ 378)। लेकिन, दूसरी ओर, परिणाम हैं
कुछ प्रयोगात्मक कार्यों में सम्मोहन का पता लगाने में विफलता के कारण निष्कर्ष अनिश्चित हैं।
रचनात्मकता को बढ़ाने में सक्षम (के. बोवर्स, 1968; के. बोवर्स और वैन डेर)
मेउलेन, 1970)। इस अध्याय में गिब्बन के सुझाव रायकोव के दृष्टिकोण का प्रतिरूप हैं।
रचनात्मकता को बढ़ाने का दृष्टिकोण।

सम्मोहन द्वारा खेल प्रदर्शन में वृद्धि

खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए सम्मोहन के उपयोग के संदर्भ मिले हैं।
साहित्य में लंबे समय से चर्चा हो रही है (जैसे, लिंडमैन, 1958;
मिचेल, 1972; नार्क्यूज़, 1964a, 1964b; शुल्ज़, 1932)। 1964 में, नार्क्यूज़
एक अध्ययन में पाया गया कि 125 जापानी ओलंपिक एथलीटों में से केवल 20% ने ही समय निवेश किया था।
प्रदर्शन संबंधी चिंता से निपटने के तरीके विकसित करने में, और उनमें से कुछ ही सफल हुए हैं।
इसे व्यवस्थित या विश्वसनीय तरीके से किया गया था। इसके विपरीत, आज संज्ञानात्मक
प्रशिक्षण और सम्मोहन प्रशिक्षण का व्यापक रूप से ओलंपिक एथलीटों के साथ उपयोग किया जाता है और
विभिन्न प्रकार के पेशेवर एथलीट।

मेरी सलाह है कि आप व्यक्तिगत रूप से सम्मोहन प्रशिक्षण तैयार करें।
खिलाड़ियों की विशेष आवश्यकताओं के आधार पर एक प्रशिक्षण योजना बनाई जा सकती है।

दस समग्र रणनीतियों में से कौन सी आवश्यक हैं, यह निर्धारित करके तैयार किया गया है।
व्यक्तिगत एथलीट:

1.

एनएक्स

10.

संवेदी जागरूकता और मांसपेशियों पर नियंत्रण बढ़ाएं।

एकाग्रता बढ़ाएं, आंतरिक संवाद को नियंत्रित करें और जागरूकता कम करें।
महत्वहीन बाहरी उत्तेजनाओं की महत्ता।

चिंता, क्रोध और भावुकता को नियंत्रित करें।

प्रेरणा और उत्साह बढ़ाएं।

ऊर्जा, स्फूर्ति और सहनशक्ति में वृद्धि।

प्रदर्शन कौशल को बढ़ाएं।

आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और आत्म-प्रभावशीलता बढ़ाएँ।

समय की धारणा को नियंत्रित करें और वर्तमान अनुभव पर ध्यान केंद्रित करें (समय) संकुचन या विस्तार)।

अवचेतन अवरोधों या संघर्षों का समाधान।

असुविधा का प्रबंधन।

इन दस रणनीतियों के तहत हम विशिष्ट सम्मोहन तकनीकों की पहचान कर सकते हैं। जिससे हम आयु प्रतिगमन (उदाहरण के लिए, जैसे) जैसे लक्ष्यों को प्राप्त कर सकेंगे। उत्कृष्ट प्रदर्शन), एक आदर्श मॉडल की कल्पना करना, मानसिक पूर्वाभ्यास, उपयोग अंतिम परिणाम की छवियों, उम्र बढ़ने, प्रत्यक्ष सुझावों, प्रगतिशील विश्राम, प्रतीकात्मक कल्पना तकनीकें, असंयम के लिए आइडियोमोटर सिग्नलिंग-सचेत अन्वेषण, विस्मृति (उदाहरण के लिए, पिछली हारों के लिए), अहंकार को मजबूत करना विधियाँ, सकारात्मक आंतरिक संवाद, सचेत समाधि, समय के लिए सुझाव विरूपण या (अस्थायी) समय पुनर्रचना, सुरक्षात्मक ढाल तकनीक-तकनीक, दर्द निवारण इत्यादि।

इस अध्याय के अंतिम भाग में आपको अध्ययन करने का अवसर मिलेगा। खेल सम्मोहन में उपयोग किए जाने वाले कुछ सुझावों के उदाहरण। आप यह भी जानेंगे। ऊर्जा बढ़ाने के लिए जेनक्स के सुझावों पर विचार करना लाभकारी हो सकता है। स्फूर्तिदायकता के लिए अध्याय 8 में उल्लेख किया गया है।

शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ाना

सुधार के लिए सुझाव
अकादमिक प्रदर्शन

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

अध्ययन कौशल में सुधार

जो मैं आपको बताने जा रहा हूँ उसके परिणामस्वरूप
अब, आपको कई उपयोगी सुधार मिलेंगे।
आपकी अध्ययन की आदतों में और
आप अपनी क्षमताओं का जिस प्रभावशीलता से उपयोग करते हैं-
पढ़ाई में कोई भी समस्या हो तो।
पढ़ाई करने से आपको पता चलेगा कि आप
इसके लिए बिल्कुल सही माहौल है। आपको वाकई अच्छा लगेगा।
जैसे पढ़ाई करना, और परिणामस्वरूप, आप सक्षम हो पाएंगे
सामग्री में और अधिक ऊर्जा के साथ गहराई से उतरें और
आपमें सामान्य से कहीं अधिक उत्साह है।
आप अपने अध्ययन के समय का बेहतर उपयोग कर पाएंगे।
अधिक प्रभावी ढंग से; क्योंकि आप ऐसा कर पाएंगे-
ध्यान केंद्रित करना और याद रखना बहुत आसान हो जाता है।
आपने जो कुछ सीखा है, वह बहुत कम प्रयास से ही संभव हो गया है।

हर बार जब आप अध्ययन की अवधि पूरी करते हैं,
आपको पता चलेगा कि आप बहुत मजबूत अनुभव करते हैं
गर्व, उपलब्धि और सफलता की भावनाएँ-
क्योंकि आप ऐसा प्रदर्शन करने में सक्षम रहे हैं
प्रभावी ढंग से और बहुत अच्छे से। ये भावनाएँ फिर से उत्पन्न होंगी।
आपने पढ़ाई में जो समय बिताया है, उसके लिए आपको धन्यवाद।
और आप अपने भविष्य की प्रतीक्षा करने लगेंगे
अध्ययन अवधियों को उसी तरह से माना जाता है जैसे एक प्रशिक्षित व्यक्ति।
एथलीट अच्छे वर्कआउट की उम्मीद कर रहा है।
यह आपके लिए गहरी व्यक्तिगत संतुष्टि का स्रोत हो।
कि आप अपनी क्षमताओं का पूरी तरह से उपयोग करने में सक्षम हैं
और बहुत अच्छा, और आप रोमांचित हो जाएंगे।
परिणामों से बेहद प्रसन्न।

परीक्षा देना

अब से आप संपर्क कर सकेंगे
अपनी परीक्षाओं को शांतिपूर्वक लें और शांत महसूस करें।
इन्हें लेते समय निश्चिंत रहें। जब आप प्रवेश करते हैं
जिस कमरे में परीक्षा ली जा रही है, उस कमरे में परीक्षा लेने की क्रिया।
दरवाजे से होकर गुजरना एक
एक ऐसी प्रेरणा जो आपके भीतर एक महान भावना को जागृत करेगी
अतिरिक्त शांति और सुकून की लहर,

आत्मविश्वास और शांति। और यह चिंताओं को दूर भगाएगा।
*

किसी भी प्रकार के तनाव को पूरी तरह से समाप्त कर दें जो पुनः जागृत हो सकता है।

आपके परीक्षा शुरू करने से, ताकि
परीक्षा शुरू होने के समय, आप ठीक उसी समय मौजूद होंगे।
सबसे प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए उपयुक्त मनोदशा।

आपको बहुत सी बातें याद आ जाएँगी
ऐसी जानकारी जिसे अन्यथा अवरुद्ध किया जा सकता है
तनाव के कारण। आपकी मानसिक प्रक्रियाएं प्रभावित होंगी।
अधिक लचीले बनें, और आप ऐसा कर पाएंगे
अपार संभावनाओं के भंडार का उपयोग करते हुए जो
इससे आपको ध्यान केंद्रित करने में बहुत आसानी होगी
पूछे गए प्रश्न और आपके उत्तर।

आप पूरी तरह से तनावमुक्त रह सकेंगे।
और पूरे परीक्षण के दौरान शांत रहे क्योंकि विचार,
तथ्य और अवधारणाएँ सुचारू रूप से प्रवाहित होती रहती हैं।
आपकी जागरूकता में और खुद को व्यवस्थित करने के लिए
स्वाभाविक रूप से और लगभग अनायास ही, मानो वे
वे अपने आप कागज पर बहने लगे थे।
आप बेहद रोमांचित और प्रसन्न होंगे
लेने की पूरी प्रक्रिया कितनी आसान हो जाती है
परीक्षाएं किस प्रकार की होंगी और कितनी होंगी?
आप बेहतर प्रदर्शन कर पाएंगे।

कक्षा में सहभागिता को सुगम बनाना

अब से, आप पाएंगे कि विषय
आपकी सभी कक्षाओं का विषय बहुत बदल गया है।
इसका अधिक अर्थ है। आप कई सवाल पूछना चाहेंगे।
कक्षा में जितने अधिक प्रश्न होंगे, आप उतने ही अधिक सक्षम होंगे।
दिए गए उत्तरों में रुचि रखते हुए,
आपके अपने प्रश्नों और प्रश्न के उत्तर दोनों के लिए-
दूसरों के कथन।

जैसे-जैसे आप अधिक से अधिक भाग लेते रहेंगे और
कक्षा में होने वाली चर्चाओं में आदान-प्रदान पर अधिक ध्यान दिया जाता है।
आप हर चीज में और भी अधिक रुचि लेने लगेंगे-
जो चीज़ प्रस्तुत की जा रही है। आप बन जाएँगे
विषयवस्तु में और अधिक से अधिक तल्लीन होते जा रहे हैं
जैसे-जैसे प्रत्येक नया तथ्य और अवधारणा सिखाई जा रही है,
उभरना अधिक जीवंत और अधिक अंतर्संबंधी हो जाता है।
पहले के लोगों की तुलना में अधिक चुनौतीपूर्ण।

जैसे-जैसे समय बीतता जाता है, आपका व्यक्तिगत
आपकी भागीदारी लगातार बढ़ती रहेगी, क्योंकि आप
लगातार संबंध स्थापित करने के नए तरीके खोजते रहना।
अपनी जिंदगी और अनुभवों से संबंधित सामग्री। और
इन अनुप्रयोगों से और भी अधिक अवसर उत्पन्न होंगे।
प्रश्न, जिसके परिणामस्वरूप और भी अधिक इच्छा उत्पन्न होती है
जानना।

जैसे-जैसे इन नए सवालों के जवाब मिलते जाएंगे,
यह प्रक्रिया लगातार बढ़ती गति से जारी रहेगी।
जितनी अधिक आपकी जिज्ञासा शांत होगी, उतनी ही अधिक दर बढ़ेगी।

इससे यह निश्चित रूप से और मजबूत होगा।

उपलब्धि प्रेरणा

कृपया दोनों हाथों को सामने की ओर सीधा फैलाएं।
आप दोनों के बीच, हथेलियाँ अंदर की ओर करके, लगभग चार इंच की दूरी पर रखें।
अलग। अब मैं चाहता हूँ कि आप कल्पना करें कि
वहाँ एक बड़ा रबर बैंड तना हुआ है
अपनी कलाइयों से उन्हें एक साथ कसकर पकड़े हुए, जैसे ही वे
अब हैं। यह रबर बैंड सभी का प्रतिनिधित्व करता है।
नकारात्मक विचार और भावनाएँ जो उत्पन्न हुई हैं
आपको पीछे खींच रहा है और आपको रोक रहा है
अपनी वास्तविक क्षमता को प्राप्त करना; और जैसे-जैसे मैं आगे बढ़ता हूँ
बोलते समय, आपको एक शक्ति का एहसास होने लगेगा।
अपने हाथों को तब तक अलग खींचें, जब तक कि रबर बैंड
अचानक सब कुछ टूट जाएगा और आप सभी बंधनों से मुक्त हो जाएंगे।
इन नकारात्मक विचारों और भावनाओं को एक बार और
सभी के लिए। उस शक्ति को महसूस करें जो आपको अपनी ओर खींचना शुरू कर रही है।
अब फैले हुए हाथ–खींचते जा रहे हैं, खींचते जा रहे हैं
जैसे-जैसे यह धीरे-धीरे आपके हाथों को अलग करता है। अपने हाथों को महसूस करें।
कलाइयाँ एक दूसरे से और दूर होती जा रही हैं, और
रबर बैंड को और अधिक खिंचते हुए महसूस करें और
उनके बीच का बंधन और कसता जाएगा। जल्द ही यह बंधन टूट जाएगा।
और अंततः आप इन नकारात्मकताओं से मुक्त हो जाएंगे।
प्रभाव। यह टूटने के कगार पर है; टूटने के कगार पर है।
अब! आप स्वतंत्र हैं!

अब आप अपने हाथों को आराम से रख सकते हैं
आप मेरी आवाज सुनते हुए अपनी गोद में बैठे रहें।
अब पूरी तरह से आराम करें और सोचें
अतीत के उस समय में वापस जब आप एक
पूरी तरह से सकारात्मक मानसिकता, आगे की ओर देख रहा हूँ।
पूर्ण और निश्चित सफलता के लिए। यह आवश्यक नहीं है
सामान्य अर्थों में एक बड़ी सफलता होना
–सकारात्मक भावना ही मायने रखती है।
हर किसी ने कभी न कभी इस तरह की भावना का अनुभव किया है।
कभी न कभी, भले ही केवल बचपन में ही क्यों न हो।
इसलिए समय लें, और जब आप सोच-विचार कर लें
जिस तरह की स्थिति का मैं वर्णन कर रहा हूँ, उसे देखते हुए
अपनी कल्पना को इस पर स्पष्ट रूप से केंद्रित करें और इसे सीमित करें।
माहौल को एक बार फिर से बदल दें। और जब आपके पास
अगर मुझे फिर से यही मूड आ गया है, तो आप मुझे संकेत दे सकते हैं।
अपनी दाहिनी [या बाईं] तर्जनी उंगली उठाकर
हाथ।

[विषय द्वारा उत्तर दिए जाने के बाद:] ठीक है।
अब बस इस मनोदशा को एक पल के लिए बनाए रखें, और
मुझे लग रहा है कि यह और भी मजबूत हो रहा है।

अब, जैसे-जैसे माहौल और भी बढ़ता जा रहा है
आप हर पल और भी स्पष्ट और मजबूत होते जा रहे हैं।
आप इसे अपने साथ वापस ले जा सकेंगे और
जब चाहें इसे दोबारा कॉल करें। मूड
समाधि की अवस्था समाप्त होने के कुछ समय बाद तक यह प्रभाव बना रहेगा।
आपकी सेवा समाप्त कर दी गई है, और जब भी आपको आवश्यकता हो, आप
सिर्फ इसी में अभिनय और भावनाओं को महसूस कर पाओगे

एक बार फिर उसी तरह से। आप ऐसा कर पाएंगे।
ऐसा व्यवहार करो और ऐसा महसूस करो जैसे तुम किसी लक्ष्य की ओर बढ़ रहे हो।
पूर्वनिर्धारित और निश्चित सफलता। आप हैं
ऐसा व्यवहार करने में सक्षम होना जैसे कि यह असंभव हो
असफल हो जाओ। क्योंकि यही वह कुंजी है जो तुम्हें सक्षम बनाएगी।
अपनी वास्तविक क्षमता का उपयोग करते रहें और
अपनी क्षमताओं का भरपूर उपयोग करते हुए अपने लक्ष्य की प्राप्ति करें।
आपने जो लक्ष्य चुना है।

मेमोरी बैंक
डगलस एम. ग्रेग, एम.डी.

संकेत

ये स्मृति को बेहतर बनाने के लिए सुझाव हैं।
जांच और
वृद्धों के लिए बैंकिंग सबसे उपयुक्त रहेगी
किशोर या वयस्क। (संपादक)

सुझाव

जैसे-जैसे आप गहरे से गहरे विश्राम की ओर बढ़ते जाते हैं,
अपने मन को अधिकाधिक एकाग्र करते हुए, आप
आप सुझावों को ग्रहणशील हैं और उन्हें स्वीकार करते हैं।
स्मृति और स्मरण के बारे में। स्मृति की कला है
ध्यान केंद्रित करने और उसे बनाए रखने की कला। आपको अवश्य ही
किसी भी बात को याद रखने के लिए उस पर ध्यान दें।
जो लोग ध्यान नहीं देते, वे ऐसा नहीं करते।
याद रखना। किसी बात को याद रखने के लिए आपको अवश्य
ध्यान दें। उदाहरण के लिए, आप इसके बारे में सोचें।
नाम, आप उस आदमी को देखते हैं, आप उन्हें जोड़ते हैं।
आप उस आदमी का नाम जानना चाहते हैं। आप सचमुच
याद रखने के लिए। यह वह प्रक्रिया है जिसे आप
किसी भी चीज़ को याद रखने के लिए: आप ध्यान केंद्रित करते हैं
आपका दिमाग, आप सोचते हैं, आप देखते हैं, सुनते हैं, जोड़ते हैं-
खाया और याद रखा।

किसी चीज को याद करने में सक्षम होने के लिए आपको
आपने जानकारी को ठीक से संग्रहीत कर लिया है; आपने
तथ्यों को अपनी स्मृति में दर्ज करने से पहले

438 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

आप उन्हें याद कर सकते हैं। आपके पास उत्कृष्ट क्षमता है।
स्मृति; आप इसका उपयोग करने जा रहे हैं; आप जा रहे हैं
ध्यान देने के लिए। आपको सचमुच ध्यान देना होगा।
ध्यान, गहन ध्यान। इस तरह आप जानकारी संग्रहित कर सकते हैं।
तथ्यों को अपनी स्मृति में ठीक से दर्ज करें और
जब भी आपको आवश्यकता हो, वे आपकी सेवा के लिए तैयार हैं।
उन्हें।

अब से, हर दिन, आप इसका उपयोग करेंगे।

अपनी अच्छी याददाश्त का इस्तेमाल करें।
हर दिन। आप हमेशा ध्यान देते हैं। आप ध्यान देते हैं।
आस-पास क्या हो रहा है, इस पर पूरा ध्यान दें।
आप, ठीक वही जो कहा जा रहा है, ठीक वही
जो आप सुनते हैं, और जो आप देखते हैं, ठीक वही।
जब आपको अपनी स्मृति में जाने की आवश्यकता हो
निकासी करने के लिए बैंक से पैसे निकालने के लिए, आप पहले ही
निकासी के लिए कुछ राशि जमा की। तथ्य इस प्रकार हैं:
इन्हें ठीक से संग्रहित किया गया है और ये आपके लिए तैयार हैं।
वे आपकी सेवा के लिए हमेशा तैयार हैं, जब भी आप चाहें या
उनकी जरूरत है।

आपकी स्मृति भंडार भी अन्य सभी की तरह ही है।
बैंक। जब आप पैसे निकालने के लिए बैंक जाते हैं
आपके कुछ पैसे, आप उन्हें रोककर न रखें
पिस्तौल के साथ। आप निकासी पर्ची भरते हैं।
या फिर चेक लिखकर उसे भुना लें। आप ऐसा कर सकते हैं।
आपकी स्मृति के साथ भी यही बात लागू होती है।
अपनी मेमोरी बैंक को मजबूर करने की आवश्यकता नहीं है
हम आपको जानकारी देंगे। आपको बस ध्यान केंद्रित करना है।
अपने दिमाग पर विचार करें, जानकारी का अनुरोध करें,
आराम करो, और इसे धीरे-धीरे अपने चेतन मन तक पहुंचने दो।
जागरूकता।

आपकी याददाश्त अच्छी है, आपके पास एक
उत्कृष्ट स्मृति। यह बात हर एक के लिए सच है।
जीवित मनुष्य होना। यह हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा है।
बनाया गया। आपको केवल अपनी स्मृति का उपयोग करना होगा।
ठीक से। बल प्रयोग करने से केवल निराशा ही मिलती है।
किसी भी चीज़ को वापस मंगाने के लिए, आपको बस अपने
आपका अवचेतन मन जानता है कि आप क्या चाहते हैं। कोई भी-
फिर जो बात आप जानना चाहते हैं वह आपके सामने आ जाती है।
सचेत जागरूकता स्वाभाविक रूप से और आसानी से। यदि ऐसा है तो।
अगर यह तुरंत नहीं आता है, तो इसके बारे में भूल जाइए।
इसे भूल जाओ, इस प्रक्रिया को भूल जाओ।
इसे याद रखें। इसे जबरदस्ती याद करने की कोशिश न करें।
आपको जो जानकारी चाहिए वह बहकर आ जाती है
कुछ ही समय में आपकी सचेत जागरूकता की रेत।
कुछ पल... कभी-कभी तब जब आप इसकी बिल्कुल भी उम्मीद नहीं करते।
इसमें आपको जो भी जानकारी चाहिए, वह मिल जाएगी।
आपकी सचेत जागरूकता... स्वाभाविक रूप से और
आसानी से।

याददाश्त बढ़ाने का एक तरीका यह है कि आप नीचे की ओर जाएं।
वर्णमाला। उस होटल का नाम क्या है? A, B,
सी या डी? ओह, डी, यही तो है! यह डेलावेयर है।
होटल। आप एक हुक का इस्तेमाल करते हैं, एक ऐसा हुक जिसे आप
अपनी स्मृति में गहराई तक उतरें, अपने
अवचेतन मन, और आप इसका उपयोग पीछे हटने के लिए करते हैं।
आपका उत्तर।

एक और तकनीक: यदि आप याद रखना चाहते हैं
आपने कोई चीज़ कहाँ छोड़ी थी, उसे ध्यान से देखें-
आप जिन परिस्थितियों से गुजर रहे थे या जो कुछ भी
जब आपने इसे छोड़ा था, तब आप यही कर रहे थे।
अपने कदमों के निशान को मानसिक रूप से फिर से याद करें।

पीछे मुड़कर, आप एक चेक लिखते हैं, और

इसे मेमोरी बैंक में संग्रहित किया जाता है। लिखने के लिए
मानसिक जाँच करें, कुछ ऐसा करें जो इससे संबंधित हो
आपको जो जानकारी चाहिए, उसके साथ। आप चाहते हैं
अपनी स्मृति भंडार से कुछ निकालो।
मुझे नहीं पता कि यह क्या है। हालाँकि, आपको पता है।
कुछ अन्य जानकारी जो इससे जुड़ी हुई है
जो आप चाहते हैं या जो इससे संबंधित है।
उस जानकारी का उपयोग जांच के रूप में करें।
निकासी प्राप्त करने के लिए लिखें
आपके अवचेतन मन का स्मृति भंडार।
इस तकनीक को जानना और अभ्यास करना अत्यंत महत्वपूर्ण है।
इससे आपकी याददाश्त में काफी सुधार होता है।
मैं आश्चर्यचकित और चकित था कि यह कितना सटीक है।
और आपकी स्मृति कितनी प्रभावी है। आपकी स्मृति
हमेशा से अच्छा रहा है। उचित प्रशिक्षण और प्रशिक्षण से
आपके पास मौजूद मेमोरी सिस्टम का उपयोग करते हुए
आपके अवचेतन मन के माध्यम से, आप प्राप्त करने में सक्षम होते हैं
अधिकतम स्मरण। आप स्वयं को प्रदान करते हैं
अधिकतम जमा राशि। आप अधिकतम पुन: विकास करते हैं।
कॉल करें। आपकी याददाश्त बहुत अच्छी है... हमेशा।
सतर्क और सक्रिय।

अब, ये सभी सुझाव बहुत महत्वपूर्ण हैं-
महत्वपूर्ण, क्योंकि वे उपयोग करने का उचित तरीका दर्शाते हैं।
आपकी अच्छी याददाश्त, वह उत्कृष्ट याददाश्त जो
आपने कर लिया है। सबसे पहले, आप उचित जमा राशि जमा करें।
ध्यान देकर आप अपनी स्मृति को मजबूत कर सकते हैं;
अपना ध्यान केंद्रित करो, सोचो, देखो, सुनो।
जोड़ें और याद रखें। दूसरा, जब आप
स्मृति से निकासी करना चाहते हैं
बैंक, आपकी स्मृति, आपकी याददाश्त हमेशा सफल होती है-
सफल क्योंकि आप निकासी करते हैं
उचित तरीके से। आप इसे जबरदस्ती नहीं करते; आप इसका उपयोग करते हैं।
कुछ स्वाभाविक संबंध जो आप पहले से जानते हैं
ताकि आपके द्वारा दी गई जानकारी सामने आ सके
आप चाहते हैं। ये सभी सुझाव आपके जीवन को बेहतर बनाते हैं।

स्मृति, आपकी याददाश्त; वे पूर्ण और
आपके मन, भावनाओं पर गहरा प्रभाव पड़ेगा।
शरीर और आत्मा, जैसे ही वे स्वयं को स्थापित करते हैं
अपने अवचेतन मन के सबसे गहरे हिस्सों को फिर से सक्रिय करें-
वे बार-बार खुद को मजबूर करते हैं जैसे आप

अब और गहराई में उतरते जाओ... बहुत नीचे...
जैसे-जैसे आप अब और गहराई में उतरते जाओगे...
नीचे... कितना शांत, कितना आरामदायक... पुनः-

आराम से, आपको एहसास होता है कि ये सभी सुझाव
पूरी तरह से प्रभावी और उपलब्ध हैं।
जीवन भर जब भी आपको आवश्यकता हो, हम आपकी सहायता करने में सक्षम हैं।
इनकी जरूरत है। आराम बढ़ता ही जा रहा है-
सक्षम... अधिकाधिक आत्मविश्वास... महसूस करना
शांत, निर्मल और ज्ञान से परिपूर्ण

कि ये सुझाव जो अब मौजूद हैं
आपके अवचेतन मन में स्थायी रूप से मौजूद हैं
जब भी आपको इनकी आवश्यकता हो, ये आपके उपयोग के लिए उपलब्ध हैं।
जैसे-जैसे आप अधिक आराम से नीचे डूबते जाते हैं, ये सभी चीजें
सुझाव दृढ़तापूर्वक और स्थायी रूप से स्थापित हो जाते हैं।
आपके अवचेतन मन के सबसे गहरे हिस्सों में बसा हुआ।
मन; पूरी तरह से और संपूर्ण रूप से प्रभावी...
जब आप ड्रिफ्ट करते हैं तो यह हमेशा स्वचालित रूप से उपलब्ध होता है।
और गहरा, और गहरा आराम, और गहरा पुनः-
शिथिल।

शैक्षणिक अध्ययन के सुझाव
स्टैनली क्रिपनर, पीएच.डी.

प्राथमिक स्कूल

हर बार जब आप कोई शब्द या वाक्य पढ़ते हैं
सही तरीके से, आपको अंदर से बहुत अच्छा महसूस होगा।
आपको खुद पर गर्व महसूस होगा क्योंकि आपने इतना पढ़ा।
अच्छा। आपको पढ़ने का आनंद मिलेगा।
यह आपको अच्छी जानकारी देगा। आप कुछ पढ़ना चाहेंगे।
अधिक शब्द और वाक्य। आप बन जाएंगे
किताबें और पत्रिकाएं पढ़ने में रुचि रखने वाले और
अखबार। हर बार जब आप कुछ पढ़ते हैं-
चीजों को सही ढंग से समझें और जो कुछ भी पढ़ें उसे आत्मसात करें।
आपकी रुचि बढ़ेगी। आप चाहेंगे कि
कोई दूसरी किताब पढ़ो, या कोई दूसरी पत्रिका पढ़ो, या
एक और अखबार। कभी-कभी आप बनाएंगे।
पढ़ते समय गलतियाँ हो सकती हैं। इन गलतियों का कोई असर नहीं पड़ेगा।
आपको परेशान करने की कोई बात नहीं, क्योंकि हम सभी गलतियाँ करते हैं।
हममें से हर कोई परिपूर्ण है। हालाँकि, जब आप पढ़ते हैं

आप किसी शब्द या वाक्य को बहुत अच्छे से समझ पाएंगे, चाहे वह शब्द हो या वाक्य।
प्रसन्न और प्रसन्न। आप और अधिक पढ़ना चाहेंगे।
और अधिक।

जैसे-जैसे आप आराम करते हैं, वैसे-वैसे आपकी चिंता कम होने लगती है।
आप पढ़ने की चिंता करना छोड़ देते हैं। आप शुरू करते हैं...
सोचिए कि आप कितना बेहतर पढ़ना चाहेंगे।
आप सोचने लगते हैं कि आप कितना चाहेंगे
अपनी पढ़ने की क्षमता में सुधार करें। आप जानते हैं कि
अगर आपके शरीर की सभी मांसपेशियां सक्रिय हों तो आप बेहतर पढ़ सकते हैं।
शरीर शिथिल है। यदि आपकी सभी मांसपेशियां शिथिल हैं।
आराम से रहने पर आप अधिक ध्यान दे पाएंगे।
आपने जो पढ़ा, उसके अनुसार। आप बहुत आराम करना चाहते हैं।
पढ़ते समय आपकी मांसपेशियां और सहज महसूस करना-
पूरी तरह से आराम करें। आप पूरी तरह से आराम करना चाहते हैं।
पढ़ते समय आपकी आंखों की छोटी-छोटी मांसपेशियां।
इससे आपको आंखें खोलकर पढ़ने में मदद मिलेगी।
इसे इस तरह खोलें कि कोई भी अक्षर छूट न जाए।
अगर आपकी आंखें खुली रहेंगी तो आप कुछ भी नहीं चूकेंगे।
कोई भी शब्द। अगर आपकी आँखें खुली हों
आप बेहतर तरीके से पढ़ पाएंगे।

हाई स्कूल

आज शाम पढ़ाई शुरू करने से पहले, एक फॉर्म भरें।
आपके द्वारा किए जाने वाले कार्य की एक रूपरेखा
ताकि आप अपनी रूपरेखा का पालन करते हुए अध्ययन कर सकें
बहुत कुशलता से। आप एक शानदार उपलब्धि हासिल करेंगे।
इस रूपरेखा का पालन करते हुए आगे बढ़ें।

आज शाम जब आप पढ़ाई कर रहे होंगे, तब आपको
आप पाएंगे कि आपकी एकाग्रता इतनी तीव्र है कि
आपको अपने [उदाहरण के लिए,
गणित] असाइनमेंट।

कॉलेज

जैसे ही आप [उदाहरण के लिए, रसायन विज्ञान] का अध्ययन शुरू करते हैं, आपका
मन जानकारी को शीघ्रता से ग्रहण कर लेगा।
हाथ। प्रत्येक महत्वपूर्ण तथ्य एक पक्ष बनाएगा-
आप पर प्रभाव पड़ा है। आप सक्षम होंगे
भविष्य की घटनाओं के दौरान जानकारी को आसानी से याद किया जा सकता है।
इसकी मांग करो।

उदाहरण के लिए, रात 8:00 बजे आप इसमें तल्लीन होंगे।
अपना इतिहास का टर्म पेपर पूरा करना।
तीन घंटे बाद, आप यह करना चाहेंगे
और कुछ नहीं। आपात स्थितियों को छोड़कर, कुछ भी नहीं होगा।
आपको बाधित करना। अगर आपके दोस्त कमरे में प्रवेश करते हैं

आप आवश्यकतानुसार अत्यंत चतुराई से भेजेंगे
उन्हें दूर भगाओ।

जब आप अपने शोध पत्र पर काम करना शुरू करते हैं, तो आप
हम आपके संदर्भों और अन्य सामग्री को व्यवस्थित करेंगे।
सामान्य प्रारूप की रूपरेखा के अनुसार-
अपने शोध पत्र की योजना बनाते समय,
आप अपनी योजना को साकार करने के लिए बहुत उत्सुक हो जाएंगे।
वास्तविकता को समझें और विचारों को लिखित रूप में प्रस्तुत करें।

एकाग्रता संबंधी सुझाव
विलियम टी. रियर्डन, एम.डी.

विलमिंगटन, डेलावेयर

यदि आप अपनी शक्ति में सुधार करना चाहते हैं
समझ, एकाग्रता, स्मृति और
याद करें, विश्राम का अभ्यास करें [स्व-सम्मोहन]
डेढ़ से दो मिनट के लिए ठीक पहले
आप पढ़ाई शुरू करते हैं, परीक्षा देते हैं,
किसी साक्षात्कार में भाग लेना, या ऐसा कुछ भी करना जो आमतौर पर

आपको परेशान करने वाला।

जब आप अपनी आंखें खोलेंगे, तब आप यह देख पाएंगे
जो काम करना है उस पर ध्यान केंद्रित करें।
इतनी एकाग्रता से काम लें कि आप
स्पंज की तरह पदार्थ को सोख लेना
पानी, जो आपके मन पर एक अमिट छाप छोड़ता है
इसलिए आप इसे किसी भी समय याद कर सकेंगे।
भविष्य में। आप पहले से दोगुना काम कर पाएंगे।
समय अवधि का आधा।

जो चीजें पहले ध्यान भटकाती थीं, वे अब नहीं रहेंगी।
अब वे आपको परेशान नहीं करेंगे, चाहे वे व्यक्ति हों या नहीं।
स्थान या वस्तुएँ। आप अपना ले जा सकेंगे
शिथिल शरीर के साथ परीक्षाएँ, स्पष्ट और तेज
बिना किसी घबराहट के।
यह नहीं समझा पाऊंगा कि चीजें कैसे और क्यों हुईं
यह आपको इतनी आसानी से समझ आ जाता है। इसे समझने की कोशिश मत करो;
किसी को नहीं पता कि यह कैसे काम करता है। बस इसे होने दो।
और ऐसा होगा।

एकाग्रता के लिए सुझाव
ब्रायन एम. अल्मन, पीएच.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

(यह सुझाव इस प्रकार व्यक्त किया गया है जैसे कोई मरीज समझ सके)
वह इसे स्वयं सम्मोहन में स्वयं को दे सकती है।] जबकि मैं बैठा हूँ

पढ़ते समय मेरा ध्यान शब्दों पर केंद्रित रहेगा।
और इस पुस्तक में दिए गए विचार। ठीक वैसे ही जैसे एक फ़नल हो सकता है।
इसमें बहने वाले पानी को निर्देशित और केंद्रित करना–
मेरी आंखें मेरी एकाग्रता को केंद्रित कर सकती हैं।
इस पुस्तक में दिए गए शब्दों और अवधारणाओं पर ध्यान केंद्रित करें।

सुझाव और सफलता
अध्ययन संबंधी समस्याओं के लिए चित्र

जीनी पोर्टर, पीएच.डी.
मरे ब्रिज, दक्षिण ऑस्ट्रेलिया

परिचय

एक व्यापक नैदानिक संदर्भ के भीतर,
अधिगम प्रक्रिया के विभिन्न पहलुओं में से, यह
इस शोधपत्र में विशिष्ट सुझावों का एक समूह प्रस्तुत किया गया है।
सफलता से संबंधित प्रतीकों के प्रयोग के साथ।
सम्मोहन के बाद के सुझावों के लिए दिशानिर्देश दिए गए हैं।
और आकस्मिकता प्रबंधन। सफलता के लिए-
यह युग आदर्श-स्वयं के दृष्टिकोण को अपनाता है।
सस्किंड (1970) द्वारा प्रस्तावित इमेजरी (आईएसआई)

आत्मविश्वास प्रशिक्षण तकनीक। सिद्धांत
आत्म-पूर्ति भविष्यवाणी और क्रियात्मक सुदृढ़ीकरण-
आत्म-धारणा में परिवर्तन के प्रति मानसिक आकार
सफल परिणाम प्रतिक्रियाएँ। आराम की स्थिति में।
सम्मोहन की अवस्था में, रोगी को कल्पना करना सिखाया जाता है।
उसका "आदर्श स्वरूप"—वह व्यक्ति जिसे वह स्वयं मानता है
यदि मौजूद हो तो अवरोधक प्रभाव उत्पन्न करने में सक्षम।
इन दोषों को दूर करना था। तकनीक यह है कि
माल्ट्ज़ (1973) के उपयोग से सीधे तुलनीय
सबकॉन्ट्रैक्टर की प्रोग्रामिंग में "लक्ष्य इमेजरी"
आत्म-पूर्ति को साकार करने के लिए सचेत रहना, क्योंकि लक्ष्य हैं
क्रमिक रूप से चेतन स्तर पर स्थापित और
यह सतत गतिविधि के माध्यम से प्राप्त किया गया है।
अवचेतन मन "डी-" को लाने के लिए काम कर रहा है
अंत को जन्म दिया।

चूंकि अधिकांश अध्ययन संबंधी समस्याएं अंतरंग रूप से देखी जाती हैं-
इसमें मुख्य रूप से आत्म-अवधारणा शामिल होती है (पोर्टर, 1975)।
हालाँकि, यह समझाना आवश्यक प्रतीत होगा
छात्र को इस बात में मदद चाहिए कि वह बदलाव ला सकता है
(गिंड्स, 1951, पृ. 84) इससे पहले कि वह अपना निर्धारित कर सके
लक्ष्यों को निर्धारित करना और यह परिभाषित करना कि "सफलता" का क्या अर्थ है।
उसे उसकी अपनी अनूठी धारणा के भीतर
विश्व (कॉम्ब्स, एविला, और पर्की, 1971)। केवल
तब आत्म-अवधारणा में बदलाव आएगा, लेबलिंग से
खुद को एक "संभावित रूप से असफल" व्यक्ति के रूप में देखना

एक सफल और महत्वाकांक्षी व्यक्ति," उसे सक्षम बनाने के लिए
सफलता की उम्मीद करने लगें और इससे बाहर निकलें
"विफलता सिंड्रोम" (पोर्टर, 1975)। भूमिका
चिकित्सक को अपनी इस अपेक्षा को पूरा करना होता है।
व्यक्ति की क्षमता में स्वयं का विश्वास (पोर्टर,
1974)। सफलता का पहला स्वाद चखते ही, आत्मविश्वास-
रक्षा बढ़ने लगती है और सामाजिक सुदृढ़ीकरण प्राप्त होता है।
दूसरों से मिलने वाली सहायता भविष्य की संभावनाओं को मजबूत करती है।
जहां कभी असफलता की उम्मीद थी, वहां सफलता मिली।
सफलता स्वयं के रूप में सफलता लाने लगती है।
भविष्यवाणी की पूर्ति (रोसेन्थल और जैकबसन,
1968)।

यह शोधपत्र निपुणता की अवधारणा का समर्थन करता है।
जैसा कि गार्डनर (1976) ने जोर दिया है। महारत हासिल करना-
सक्रिय चिकित्सा लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायता मिलती है-
आत्म-सम्मोहन और आत्म-प्रबंधन के उपयोग द्वारा
मानसिक अभ्यास। कोई उम्मीद करेगा कि इससे एक
"गतिविधि का दृष्टिकोण" (राइकोव, 1976), जबकि
स्वयं पर विश्वास बनाए रखना और प्रेरित करना
स्व-प्रोग्रामिंग। यह बताया गया है कि
अपने लिए यह छवि बनाते हुए, छात्र
वह अपने भीतर पहले से ही जानता है कि वह वास्तव में क्या है।
करने में सक्षम। वर्तमान को हटा दिए जाने पर
बाधाएं, सीमाएं और अवरोधक प्रभाव,
सफलता की यह छवि धीरे-धीरे और अधिक प्रचलित होती जाएगी।
जल्द ही यह वास्तविकता मात्र एक छवि नहीं रह जाएगी, बल्कि
छात्र का वह वास्तविक स्वरूप जिसे प्रकट होने की अनुमति दी गई है

स्वतंत्र और पूर्ण अभिव्यक्ति। चिकित्सक यह बताता है कि
उनका यह विश्वास है कि ऐसा बहुत जल्द होगा।
इस प्रकार वह छात्र की धारणा में अपनी स्वयं की धारणा भी जोड़ देता है।
परिवर्तन की अपेक्षा को बढ़ाना और
परिवर्तन प्रक्रिया को उत्प्रेरित करना (बेदनार, 1970)।

दैनिक उपयोग के लिए निर्देश

छात्र को आगे के निर्देश दिए जाते हैं
दैनिक उपयोग के लिए, पहले सम्मोहन के तहत और फिर
जागरूकता पर हुई चर्चा में इसे और बल मिला।
उन्होंने समझाया कि हर बार जब वह इस सफलता का प्रदर्शन करते हैं
छवि उसके मन में एक संपूर्ण बोध के रूप में,
विद्यार्थी अपने लक्ष्य की प्राप्ति में तेजी लाएगा।
सीखने और पुनः प्राप्त करने के ज्ञात सिद्धांतों के माध्यम से-
प्राकृतिक समाधि की अवस्थाओं में मन की ग्रहणशीलता।
उनसे सफलता की छवि को याद करने के लिए कहा गया।
बस इतना लंबा कि यह वास्तविक लगे, बिना
किसी विशेष प्रयास पर पूर्ण भरोसा करते हुए
परिवर्तन लाने के लिए विश्वास और कल्पनाशक्ति आवश्यक हैं।
(गिंडेस, 1951)। दैनिक के लिए निर्दिष्ट समय
उपयोग हैं:

1. सुबह उठते ही सबसे पहले,
हिलाने से पहले, जैसे ही छात्र आराम से
नींद से जागने की स्वाभाविक अवस्था–
प्राकृतिक समाधि की अवस्था, जिसे हिप्नगोगिक अवस्था भी कहा जाता है।

2. रात को सोने से पहले छात्र के मन में उठने वाली आखिरी बात
सामान्य नींद से आरामपूर्वक प्राकृतिक नींद में प्रवेश करें
जागृति–हिप्नोपोम्पिक अवस्था
"प्राकृतिक समाधि।"

3. प्रत्येक भोजन से पहले–खाने से पहले थोड़ा रुकना
सफलता की झलक दिखाने वाला पहला निवाला
कुछ सेकंड के लिए उसके दिमाग में छवि आ गई।
प्रेमैक के अतिरिक्त संचालन को लागू करता है
(1959) सिद्धांत, जिसके द्वारा मजबूत सकारात्मक
भोजन का प्राथमिक सुदृढ़क इसके बाद आता है-
"सफलता की छवि" का सचेत आह्वान
मानसिक स्तर पर। इसके साथ ही, भोजन का होना
जन्म से ही सकारात्मक परिणामों से जुड़ा हुआ है-
जी हां, इससे इसके अपनाने को मजबूती मिलती है।
व्यक्ति की स्वयं की सकारात्मक छवि
संज्ञानात्मक संरचना और इसे बनने की अनुमति देता है
व्यक्ति के आंतरिक और
बाह्य जीवन (कॉम्ब्स एट अल., 1971)।

4. दिन में जितनी बार संभव हो –
विशेषकर ऊब और निष्क्रियता के क्षणों में-
नकारात्मक भावनाओं को बदलने के लिए
मनोदशा को सकारात्मक और आत्म-सुधार वाली मनोदशा में बदलें और
नकारात्मक और आत्म-विनाशकारी सोच से दूर।

5. जब भी स्व-सम्मोहन का उपयोग किया जाता है, जैसा कि चर्चा की गई है
बाद में। जिन छात्रों को कठिनाई होती है

“स्वयं की कल्पना करें” को विकल्प दिए गए हैं
विधियाँ। एक छात्र अपने मन को मुक्त कर सकता है।
"खाली" मानो यह एक खाली टेलीविज़न बन जाता है-
किसी फिल्म या सिनेमा स्क्रीन पर जाएं और फिर कल्पना करें
फिल्म चल रही है और स्क्रीन पर फिल्म दिखाई जा रही है
वह स्वयं "सफलता की छवि" को साकार करने का प्रयास कर रहा है।
कमज़ोर दृश्यबोधकों के लिए, शब्दों में बदलाव करना आवश्यक है।
“ऐसा महसूस हो रहा है जैसे”? न कि “कल्पना करना” या
"सोचना" शब्द पर्याप्त प्रतीत होता है।

विशिष्ट अध्ययन सुझाव

निम्नलिखित सुझाव सामग्री प्रस्तुत करते हैं
सटीक शब्दों के बजाय। वास्तविक पुनर्कथन।
इसे रोगी के स्तर के अनुसार विशिष्ट रूप से अनुकूलित किया जाना चाहिए।
समझ और भावनात्मक स्थिति के बारे में
समय। यह अधिक स्वाभाविक और स्वीकार्य भी लगता है।
एक ही प्रकार के सुझावों को दोहराने के लिए
थोड़े बदले हुए शब्दों के साथ विभिन्न अवसर-

प्रत्यक्ष पुनरावृत्ति का उपयोग करने के बजाय। या-
सुझावों की परिभाषा को लचीला बनाया जा सकता है,
अधिक खतरनाक लोगों को हटा दिया गया
पहले के प्रेरणों और अप्रासंगिक लोगों के लिए
विशिष्ट व्यक्ति। प्रारूप पर चर्चा करना सबसे अच्छा रहेगा।
वास्तविक प्रेरण से पहले, इस प्रकार स्थापित करना
थेरेपी में क्या उम्मीद करनी है, इस बारे में समझौता।
समाधि की आध्यात्मिक अवस्था और उसे बढ़ाने वाला भाग
स्वीकृति (पोर्टर, 1974)। सुझावों में-
शामिल हैं:

बिना थके कुशलतापूर्वक काम करें
पढ़ाई में अथक प्रयास करने से ही यह स्वाभाविक रूप से आ जाएगा।
और आसानी से...

सीखने की प्रक्रिया का आनंद लें, इसे आसान पाएं और
अध्ययन करना और सीखना स्वाभाविक है...।

जानकारी सीखने और याद रखने की क्षमता,
नई जानकारी को अपने पास मौजूद जानकारी के साथ एकीकृत करें
पहले से ही जानते हैं, और उचित उत्तर दें।
कोई भी मौखिक या लिखित प्रश्न...

सफलता सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त समय व्यतीत करें।
सतर्क रहने के लिए पर्याप्त विश्राम अंतराल लें।
और कुशल।

अपनी क्षमताओं पर विश्वास बढ़ाते रहें
और इस बात का यकीन कि आप सफल होंगे।

आंतरिक सफलता को सक्रिय करने की क्षमता प्राप्त करें
मन के भीतर की क्रियाविधि, इसके बजाय

विफलता तंत्र... बहुत जल्द ही आप
विफलता को चालू करना भी भूल जाओ
तंत्र।

विफलताओं को केवल एक नए की ओर संकेत के रूप में मानें।
सफलता का मार्ग।

अपनी क्षमताओं पर सामान्य विश्वास रखें।
न केवल वह करो जो तुम्हें करना है बल्कि
आप क्या करना चाहते हैं।

काम और जीवन के बीच सुखद संतुलन बनाए रखें।
और आनंद लेते हुए हमेशा एक
सफलता का समग्र मार्ग...

जैसे-जैसे आपकी क्षमताओं पर आपका विश्वास बढ़ता है, आप
असीमित संभावनाओं को देखेंगे...

सीखने का अवसर दिया गया और
अगर आपमें क्षमता है तो आप कुछ भी कर सकते हैं।
इच्छा।

आवश्यक अभ्यास करें और उसे प्राप्त करें।
सफलता लाने का दृढ़ संकल्प, लेकिन आप
बिना प्रयास किए ऐसा करने में सक्षम होना
अनुचित रूप से... पूरी प्रक्रिया बाधित होगी।
आनंदमय और सुखद और आपको मिलेगा

आपको पूरा विश्वास है कि आप सफल हो सकते हैं।
उपकर...

उपलब्धि की भावना लगातार बढ़ती जा रही है
और उपलब्धि।

सम्मोहन के बाद के सुझावों का उपयोग

क्योंकि अध्ययन संबंधी समस्याएं आमतौर पर जुड़ी होती हैं
अत्यधिक तनाव और चिंता के स्तर के साथ, एक साधारण
चिंता के स्व-प्रबंधन की तकनीक है
सम्मोहन के तहत परिचय दिया गया और आगे विस्तार से बताया गया-
जागरूकता के आधार पर रेटिंग दी गई है। एक हैंडआउट शीट में यह जानकारी दी गई है।
इसके काम करने का मूल कारण। यह है
सत्र के समापन पर दिया गया।

पांच सांसें लेते हुए आराम करें/मुक्त हो जाएं। प्रारंभ में, छात्र
उसे पांच धीमी, गहरी सांसें लेने के लिए कहा जाता है।
साथ ही साथ सांस लेते हुए आराम करने के बारे में सोचना।
सांस अंदर लेना और सांस बाहर छोड़ते समय उसे छोड़ना।
शरीर की प्राकृतिक पुनरावृत्ति के प्रति जागरूकता को प्रोत्साहित करता है।
सांस छोड़ने के साथ आने वाली विश्राम की प्रतिक्रिया
और इसका उपयोग आंतरिक भावनात्मक अवस्थाओं को नियंत्रित करने में किया जाता है।
सम्मोहन की अवस्था में, छात्र को बताया जाता है कि
दिन के दौरान भी वह इसी नियंत्रण को प्रदर्शित कर सकता है।
और भी अधिक सुगमता के साथ– केवल विराम लेकर
जब भी उसे कोई आंतरिक बेचैनी महसूस होती है

नकारात्मक विचार या भावना की स्थिति, या किसी चीज़ के अधीन महसूस करना
बाहरी प्रभावों से दबाव, और दोहराव-
इस प्रक्रिया को परिकल्पना के तहत अभी-अभी अनुभव किया गया है।
नोसिस। पांच गहरी सांसें लेकर, वह इसे कहते हैं
शरीर के प्राकृतिक संसाधनों पर निर्भर होकर आराम करना और
"आराम करो" के सचेत मानसिक आदेशों के साथ
और "छोड़ दो," नियंत्रण स्थापित करने का विकल्प चुनता है।
परिस्थिति से उबरने में मदद मिलती है और आंतरिक शक्ति और शांति प्राप्त होती है।
वर्तमान मांगों से निपटने की क्षमता।

इस प्रकार छात्र को पोस्टहाइप दिया गया है-
ध्यान देने का सुझाव। जब वह वास्तव में इसका उपयोग करता है
उन्होंने स्व-प्रबंधन अभ्यास का सुझाव दिया, और आगे कहा
यह स्व-प्रेरित उत्तर-अवरोध को लागू करके इसे मजबूत करता है।
सम्मोहक सुझाव। बार-बार दोहराने से,
नियंत्रण अधिक तात्कालिक हो जाता है, और छात्र का
आम तौर पर परिस्थितियों से निपटने की अपनी क्षमता पर उसका आत्मविश्वास
बढ़ता है। छात्र एक ऐसी तकनीक जानता है जो
वह दूसरों को पता चले बिना इसका उपयोग कर सकता है।
दिन के किसी भी समय, किसी भी स्थिति में, वह
बिना किसी आवश्यकता के आंतरिक नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है
पहले आराम करना भी जरूरी है।

तनाव के विपरीत, विश्राम, ऊर्जा और आत्मविश्वास।
थकान और भय (आरईसी/टीटीएफ) के बाद
उपरोक्त स्व-प्रबंधन के समान सिद्धांत
इस तकनीक में, छात्र को बताया जाता है कि वह जोड़ी बना सकता है।
आगे की मानसिक एकाग्रता के साथ उसकी सांस लेने की लय...
स्थिति निर्धारण। अधिकांश छात्र यह महसूस करना चाहते हैं कि वे
तनाव को दूर करना जो बातचीत में बाधा डालता है।
एकाग्रता, थकान प्रगति में बाधा डालती है, और
भय से भ्रमित सोच उत्पन्न होती है। इससे छुटकारा पाना आवश्यक है।
हालांकि, नकारात्मक मानसिकता पर्याप्त नहीं है, क्योंकि
अन्य दुर्बल करने वाली भावनाएँ या विचार
जल्दी से उनकी जगह भर दें। इस मामले में,
नकारात्मक अवस्थाओं के तीन सकारात्मक विपरीत
“तनाव, थकान और भय” जानबूझकर
विचार एकाग्रता द्वारा आंतरिककृत, अर्थात् “पुनः-
आराम, ऊर्जा और आत्मविश्वास।"

यह अभ्यास फिर से प्रारंभ में किया जाता है।
सम्मोहन के अधीन। ध्यान पुनः निर्देशित करते हुए-
सांस लेते हुए आराम करना, सक्रिय एकाग्रता है
फिर सांस अंदर लेने पर ध्यान केंद्रित करें: विश्राम, ऊर्जा,
और आत्मविश्वास; और सांस छोड़ना: तनाव,
थकान और भय। हर अगली घटना के साथ
सांस लेने/छोड़ने से यह आसान हो जाता है
व्यक्ति को यह महसूस होना चाहिए कि वह वास्तव में इसके साथ जुड़ रहा है।
शुद्ध जीवनदायी वायु, ये गुण वह चाहता है
उसमें समाहित होकर स्थायी हो जाना,
बासी, अशुद्ध हवा को बाहर निकालते हुए
वह उन कष्टदायक आंतरिक अवस्थाओं को अस्वीकार करना चाहता है जिन्हें वह नहीं मानता।
अब इसका उस पर कोई असर नहीं पड़ रहा है।

दिन के दौरान व्यायाम का उपयोग फिर से करें

यह "स्व-प्रेरित पोस्टहिप्नोटिक सुझाव" का उपयोग करता है। "वह क्रिया," जो बार-बार दोहराने पर और भी मजबूत हो जाती है। पांच से दस सांसें ली जाती हैं मानसिक ग्रहण पर ध्यान केंद्रित किया जाता है सांसों की संख्या इस पर निर्भर करती है। जो स्वाभाविक और पर्याप्त प्रतीत होता है, उस पर समय।

ध्यान केंद्रित करो और याद करो। यह आदेश है कि... “एकाग्र होकर याद करना” को प्रत्यक्ष रूप से दिया गया है। गहरी अवस्था के अंतर्गत सम्मोहनोत्तर सुझाव सत्र के अंत में सम्मोहन। अध्ययन कक्ष में प्रवेश करते ही छात्र को निर्देश दिए जाते हैं। स्थिति का आकलन करता है और कार्य शुरू करने की तैयारी करता है। हाथ, थोड़ी देर रुककर तीन बार कहना दृढ़तापूर्वक और धीरे-धीरे अपने आप से कहा, "एकाग्र हो जाओ और "याद करो।" यह आदेश निर्देश के रूप में प्रस्तुत किया गया है। अवचेतन मन उसे आवश्यक चीजें मुक्त करने के लिए

काम जारी रखने के लिए ऊर्जा, सभी को दूर करने के लिए चाहे अतीत में हों या वर्तमान में, बाधाएं या सीमित करने वाले प्रभाव। उपस्थित रहना, और उसे स्पष्ट रूप से सोचने की अनुमति देना और बिना तनाव के कुशलतापूर्वक काम करें।

आपात प्रबंधन

व्यक्ति की बढ़ती प्रवृत्ति को सुदृढ़ करने के लिए उसे कब और कहाँ पढ़ाई करनी है, इस पर उसका नियंत्रण (थोरसेन और महोनी, 1974) उनके समय के लिए अधिक प्रभावी ढंग से खर्च करने के लिए, छात्र से पूछा जाता है कि उन विशिष्ट स्थानों का चयन करें जहां वह अध्ययन करेगा। घर के वातावरण में, यह एक स्तर पर हो सकता है। एक विशेष कमरे में डेस्क। सीखने के दौरान संस्था में, यह पुस्तकालय में हो सकता है। एक बार उसने फैसला कर लिया और पढ़ाई करने के लिए उस खास जगह पर चला गया। चुने हुए इलाके ही वे स्थान बन जाते हैं काम। अन्य स्थान खाली जगह हैं जहाँ वह है उसे काम के बारे में सोचने की भी कोई बाध्यता नहीं है। इस भेदभाव से यह बहुत आसान हो जाता है काम। अगर छात्र ऊब जाता है, तो वह अपनी जगह छोड़ देता है। काम से दूर। अपने कार्यस्थल से दूर वह स्वतंत्र है। बिना किसी अपराधबोध के, सब कुछ छोड़ देना और आराम करना। खुद को आराम करने के लिए समय निकालने की अनुमति देना स्वस्थ होने के बाद, वह चयनित अध्ययन में लौट आता है। तत्परता और क्षमता के साथ वातावरण एकाग्र होकर प्रभावी ढंग से काम करें।

प्रक्रिया पर चर्चा

लेखक के अनुभव में, निम्नलिखित जन-सामान्य प्रारूप प्रगति में उपयोगी साबित हुआ है। थेरेपी सत्रों के माध्यम से। आमतौर पर, तीन सत्र-ये प्रावधान अधिकांश छात्रों की जरूरतों के लिए पर्याप्त प्रतीत होते हैं।

पहले दो के बीच एक सप्ताह का अंतराल था और तीसरा
दो सप्ताह बाद सत्र। कुछ छात्रों के साथ, एक
चार अन्य सत्रों के बाद चौथा "बूस्टर सत्र"
कुछ हफ्तों में किसी भी तरह की रुकावट या प्रतिरोध दूर हो जाता है।
उदाहरण। फिर छात्र इसका उपयोग जारी रखता है।
स्व-सम्मोहन और स्व-प्रबंधन अभ्यास के बारे में-
अपनी समस्या पर पूरी तरह से काबू पाने के लिए व्यायाम (लाजरस,
1971)। पूरी प्रक्रिया की रूपरेखा
सत्र जारी है।

I. सत्र 1
ए. आकस्मिकता प्रबंधन का परिचय दिया गया है।
और समझाया।

बी।

सी।

प्रारंभिक परिचय के साथ, छात्र को
सम्मोहन के अनुभव से परिचित कराया गया
और एक "संकेत" के लिए अनुकूलित किया गया ताकि अनुमति मिल सके
बाद के अवसरों पर त्वरित प्रेरण।
इस संकेत का उपयोग बाद में स्वयं के लिए किया जाता है।
सम्मोहन प्रेरण।

सम्मोहन को "संकेत संकेत" का उपयोग करके पुनः प्रेरित किया जाता है।
"नल," फिर गहराई का क्रम शुरू होता है।

1. सुझाव। एक संक्षिप्त संस्करण

स्टैंटन (1977) का तर्कसंगत रूप-
भावनात्मक चिकित्सा संबंधी सुझाव [अध्याय देखें-]
अध्याय 5 में अहं-मजबूती पर चर्चा की गई है।
ये सुझाव अधिक प्रत्यक्ष प्रतीत होते हैं
इस विशिष्ट प्रकार की समस्या से संबंधित
सामान्य सुदृढ़ीकरण सुझावों के रूप में
अधिक सामान्यतः प्रयुक्त अहंकार की तुलना में-
हार्टलैंड के सुझावों को मजबूत करना
(1971)।

2. विशिष्ट अध्ययन सुझावों का उपयोग किया जाता है। (देखें)

ऊपर विस्तृत व्याख्या दी गई है।)

3. पांच सांसों के साथ आराम करें/मुक्त हो जाएं।

सम्मोहन के बाद के सुझाव को प्रेरित करने के लिए
स्व-प्रबंधन। (विस्तृत व्याख्या देखें-)
ऊपर दिए गए कथन के अनुसार।)

II. सत्र 2
ए. आकस्मिकता प्रबंधन पर चर्चा की गई है।

बी।

और मजबूत किया गया।
सम्मोहन की अवस्था को संकेत का उपयोग करके प्रेरित किया जाता है।

1. वोल्बर्ग (1965) के सुझाव पैरा-
नीचे दिए गए अनुसार व्यक्त किया गया (यहाँ डिज़ाइन किया गया है)
बिना किसी अवरोध या प्रतिरोध को हटाए
उन्हें चेतन अवस्था में लाना होगा
स्तर)।

क. आपमें समर्पण करने, देने की इच्छा होगी
ऊपर, लक्षण को त्यागना, कठिनाई-
पंथ जैसी समस्या।

b. यह इच्छा इतनी प्रबल हो जाएगी कि
इससे आपको वह सब कुछ करने की इच्छा होगी जो संभव हो।
त्यागना, छोड़ देना आवश्यक है
संकट।

c. ऐसा होने पर, आपको आनंद मिलेगा
तेजी से अनुभव
अतीत की समस्या, कठिनाई से मुक्त,
लक्षण।

d. आप बहुत अधिक तनावमुक्त महसूस करेंगे।
अपने आप में और दूसरों में बहुत बेहतर महसूस करें
आराम की बात है, कि अब इसकी आवश्यकता नहीं रहेगी-
मुझे खेद है कि आपको यह विशेष समस्या है।

जैसे-जैसे यह अपना प्रभाव खोता जाएगा, वैसे-वैसे इसका प्रभाव भी आप पर कम होता जाएगा।

इसका आपके लिए क्या अर्थ है?

आप दिन भर का काम आसानी से कर पाएंगे।

बिना सोचे समझे

पूर्व समस्या, लक्षण, कठिनाई।

आपको अच्छा महसूस होगा।

आपको समस्या का एहसास हो गया है (कि वह चली जाएगी)

अगर वह आपको छोड़कर चला गया है, तो अब उसकी जरूरत नहीं है।
वहां, और इसने अपनी शक्ति खो दी है और
आप पर इसके प्रभाव से मुक्त हैं।
पूर्व प्रभावों के लिए, और अब इसकी आवश्यकता नहीं है
इसे अपना समझो या
आपका या आपके व्यक्तित्व का हिस्सा होना।

जी. जब आप वास्तव में उस बिंदु पर पहुँच जाते हैं
जब आप लक्षणों को छोड़ना चाहते हैं-
टॉम, समस्या, कठिनाई, और हैं
इसे छोड़ने के लिए तैयार और इच्छुक-
पूरी तरह से, यह बस गायब हो जाएगा और कुछ भी नहीं।
अब वह वहां नहीं रहेगा।
यह आपके लिए आवश्यक है, और इसके गायब होने के साथ-
उपस्थिति अब इसका हिस्सा नहीं रहेगी
आप या आपका व्यक्तित्व।

h. इस बदलाव से आपमें विकास होगा
दिन-प्रतिदिन ताकत बढ़ती जा रही है, खुशियाँ बढ़ती जा रही हैं-
अपने भीतर और अधिक संतुष्टि और सुकून पाएं।
हर पुनरावृति में अधिक मजबूत और स्वस्थ।
दृष्टि, जैसे ही आप अपने आप को स्वतंत्र रूप से जीने के लिए तैयार हो जाते हैं-
खुद।

©

नहीं।)

2. आराम करने/छोड़ देने के अभ्यास को सुदृढ़ किया जाता है।
3. सांस लेने के साथ REC/TTF का परिचय दिया जाता है

एक अन्य पोस्टहिप्नोटिक सुझाव के रूप में-
स्व-प्रबंधन को बढ़ावा देना। (विस्तृत जानकारी देखें)
ऊपर दी गई व्याख्या के अनुसार।)

सी. सम्मोहन की अवस्था पुनः उत्पन्न की जाती है।

1. तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा के सुझाव
उपयोग किया जाता है।

2. विशिष्ट अध्ययन सुझावों का उपयोग किया जाता है।

3. संकेत के आधार पर स्व-सम्मोहन सिखाया जाता है।

III. सत्र 3
ए. आकस्मिक प्रबंधन का उपयोग और

स्व-सम्मोहन की समीक्षा की गई है।

बी. सम्मोहन प्रेरित किया जाता है।

1. वोल्बर्ग (1965) के सुझावों का उपयोग किया गया है।

2. आराम करने/छोड़ देने के अभ्यास को सुदृढ़ किया जाता है।
3. आरईसी/टीटीएफ को सुदृढ़ किया गया है।

सी. सम्मोहन की अवस्था पुनः उत्पन्न की जाती है।
1. तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा के सुझाव

उपयोग किया जाता है।

एकाग्रता, शैक्षणिक प्रदर्शन और खेल प्रदर्शन 445

2. विशिष्ट अध्ययन सुझावों का उपयोग किया जाता है।

3. "एकाग्र होकर याद करना" को एक उदाहरण के रूप में दिया गया है।
प्रत्यक्ष सम्मोहनोत्तर सुझाव।

4. स्व-सम्मोहन को सुदृढ़ किया जाता है।

यह सराहना की जानी चाहिए कि प्रक्रियाओं
यहां उल्लिखित सामग्री केवल दिशा-निर्देशों के रूप में है।
प्रत्येक मामले में अनूठी कठिनाइयाँ होती हैं जो
प्रक्रिया में संशोधन की आवश्यकता हो सकती है। नैदानिक
हालांकि, अनुभव से पता चला है कि चार सत्रों
आम तौर पर किसी दायित्व को स्थापित करने के लिए पर्याप्त होना।
स्व-प्रबंधन की ओर।

यह विधि चिकित्सकीय रूप से कारगर सिद्ध हुई है।
ध्यान केंद्रित करने में समस्या वाले रोगियों के लिए उपयोगी
समय अवधि, एकाग्रता, स्मरण शक्ति, रचनात्मक विचार
और समस्या-समाधान, भयजनित वापसी, पुनः-
वर्तमान विफलता, दिशा और प्रेरणा की कमी-
उपलब्धि, परीक्षा की चिंता और प्रदर्शन के लिए
डर का प्रदर्शन। हालाँकि ये व्यवहारिक पहलू
अध्ययन की समस्या में अंतर्निहित होने के साथ-साथ, वे भी
अन्य आत्मविश्वास और रिश्तों के लिए सामान्य
कठिनाइयाँ। सूझबूझ से, यह सामान्य प्रक्रिया-
अवधि अधिक व्यापक पर लागू हो सकती है
व्यवहार प्रबंधन।

प्रयोग करते समय सावधानी बरतनी चाहिए
अवसादग्रस्त मामलों के लिए यह सामान्य प्रक्रिया है।
वर्तमान मनोचिकित्सा प्रबंधन मानव-
नियंत्रण की कमी को रोकने के लिए आवश्यक
कल्पना के माध्यम से आत्म-सम्मोहन में पलायन। वही
सामाजिक अलगाव के मामलों पर लागू होता है। स्व-
सम्मोहन का प्रयोग तभी किया जाता है जब यह संभव हो।
वैकल्पिक बचाव तंत्र के रूप में गोद लेना
पहले से प्राप्त लाभों के कारण यह महत्वहीन हो गया है।
सामान्य तौर पर मुकाबला करने की क्षमता के रूप में आत्म-प्रबंधन का विकास

चिंता की स्थिति को शांत करने का कौशल।

व्यक्तिगत नैदानिक अनुभव विशेष रूप से सहायक होता है।
वयस्कों पर इस प्रक्रिया का विशिष्ट अनुप्रयोग
पढ़ाई पर वापस लौटना या शैक्षणिक प्रवेश की तलाश करना-
अध्ययन के घंटों के बाहर प्रगति। यह विशेष रूप से-
यह बात खासकर स्कूल लौटने वाली गृहिणियों के लिए सच है।
हित या वित्तीय कारणों से किसी स्थिति या कार्यबल में बदलाव करना।
सामाजिक आवश्यकता और व्यावसायिक अधिकारियों के प्रयासों के कारण
तेजी से बढ़ते विज्ञापन बाजार से अवगत रहने के लिए-
प्रौद्योगिकी में प्रगति। ऐसे मामलों में, प्रदर्शन-
प्रेम संबंध का दबाव अक्सर चिंता को बढ़ा देता है और
अनिश्चितता और भ्रामक विचारों को बढ़ावा देता है। विज्ञापन-
किशोर भी प्रमुख उम्मीदवार बन जाते हैं जब
समाज की आत्म-पहचान संबंधी मांगों का सामना करना पड़ रहा है

और लक्ष्य निर्धारण। जहाँ तक छोटे बच्चों की बात है,
प्रक्रिया को वर्तमान आवश्यकताओं के अनुरूप ढाला जाना चाहिए।
आयु और समझ के स्तर के अनुसार संशोधन के साथ
और जटिलताओं को कम करना। चयनात्मक
उपयुक्त चरणों का चयन उससे मेल खाता है
बच्चे की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए और स्पष्ट तरीके से लागू किया गया
प्रस्तुति, प्रतिक्रिया की समझ और
सामान्य प्रतिक्रिया उत्पन्न किए बिना स्वीकृति प्राप्त करना
प्रतिरोध क्षेत्रों का सामना वयस्कों से हुआ। हालाँकि,
10 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए, निर्देशित
काल्पनिक तकनीक (पोर्टर, 1976) संभवतः
यह अधिक अनुकूल है, क्योंकि इसका अनुप्रयोग व्यापक है।
बचपन की शिकायतों की क्षमता और पूंजीकरण
बच्चे की कल्पनाशीलता में निहित आनंद पर। मूल-
अंततः बचपन के उपचार के लिए प्रस्तावित
अनिद्रा के मामले में, यह विधि भी गैर-हानिकारक है।
अध्ययन भय और तनाव के कारण होने वाली ऐंठन के लिए प्रक्रिया
लेखन भुजा और हाथ, विघटनकारी अभिनय
व्यवहार और भय संबंधी प्रतिक्रियाएं।

अध्ययन के लिए सुझाव, एकाग्रता और परीक्षण चिंता

रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

सुझाव

इस सामग्री का अध्ययन करते समय, चाहे इसे पढ़ा जाए-
चाहे आप इसे सुन रहे हों या व्याख्यान दे रहे हों, आपका अवचेतन मन
आपका मन एकाग्रता बढ़ाने में आपकी मदद करेगा।
बहुत ही चुनिंदा ध्यान। ऐसा लगता है जैसे कोई प्रकाश
जो चीज हर जगह केंद्रित होती है, वह संकुचित होने लगती है।
और जैसे-जैसे केंद्र की ओर बढ़ता है, परिधीय क्षेत्र धुंधले होते जाते हैं।
उस प्रकाश की तीव्रता बढ़ती जाती है। और आप

उसके भीतर जो कुछ भी है उसे बहुत स्पष्ट रूप से देखें और सुनें।
एकाग्रता का संकीर्ण दायरा। और चूंकि आप
वे इस जानकारी को अत्यंत गहनता से ग्रहण कर रहे हैं।
इससे आपके अवचेतन मन में जानकारी संग्रहित करने की क्षमता बढ़ेगी।
और इसे तब तक संभाल कर रखें जब तक आपको इसकी आवश्यकता न हो। यह महत्वपूर्ण है कि
आपका अवचेतन मन जानता है कि इसे कहाँ संग्रहित करना है।
इसे कहीं भी नहीं, बल्कि एक सुविधाजनक स्थान पर रखना है।
स्थान, ताकि आप (एक तिथि) तक उस तक पहुंच सकें
या अनुमानित समय निर्दिष्ट किया जा सकता है)। और
ताकि आपको ठीक-ठीक पता हो कि यह कहाँ है, आपको पता हो कि कैसे।
जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो, इसे पुनः प्राप्त करने के लिए, चाहे जो भी कारण हो।

चाहे वह मौखिक पाठ हो या कोई उद्देश्य हो
लिखित परीक्षा।

METAPHOR

एक तख्ते की कल्पना कीजिए, जो शायद दो फीट चौड़ा हो,
मेरे ऑफिस में फर्श पर एक तरफ से दूसरी तरफ तक फैला हुआ है
एक छोर से दूसरे छोर तक। आपके पास काफी जगह है। करो।
आपको लगता है कि आप उस बोर्ड को पार करके जा सकते हैं?
दूसरी तरफ? [यदि सकारात्मक उत्तर दिया जाए तो:]
क्या आप मुझसे पांच या दस की शर्त लगाने को तैयार होंगे?
आप कितने डॉलर कमा सकते हैं? [आमतौर पर उत्तर यह होता है]
हां, उन्हें पता है कि वे ऐसा कर सकते हैं।] फिर, मैं
मैं चाहता हूं कि आप कल्पना करें कि मैं एक बटन दबा रहा हूं।
मेरी डेस्क पर, और अब बोर्ड वहीं रहता है, लेकिन
फर्श के हिस्से, और जो आप देख रहे हैं वह 20 फीट गहरा गड्ढा है।
नीचे रैटलस्नेक भरे हुए हैं। क्या आपको लगता है?
क्या इससे आपके प्रदर्शन पर असर पड़ेगा? [अधिकांश लोगों पर पड़ेगा]
हाँ, बिल्कुल कहिए।] तो आप देख सकते हैं कि यह है
किसी बात पर समझदारी से निर्णय लेना महत्वपूर्ण है
जोखिम बनाम परिणाम। यदि परिणाम यह है
महत्वपूर्ण है, तभी आप इतना मजबूत महसूस करेंगे कि...
जोखिम उठाएं, और फिर आप इस पर ध्यान केंद्रित कर पाएंगे।
बोर्ड पर, न कि साँपों पर, और पर
दूसरी तरफ परिणाम। लेकिन, प्राप्त करने के लिए
वहां, ध्यान बोर्ड पर केंद्रित होना चाहिए, बल्कि
सांपों की तुलना में।

एरिकसन के सुझाव
सीखने की गति को सुगम बनाना

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

मुझे नहीं पता कि आप कितनी जल्दी सीख सकते हैं, लेकिन
तो हम सभी की सीखने की गति अलग-अलग होती है।
हम में से कुछ लोग तेजी से टाइप करना सीख जाते हैं, लेकिन समय के साथ आगे बढ़ना
बहुत धीरे-धीरे; कार चलाना
जल्दी लेकिन गोल्फ बहुत धीरे-धीरे खेलना। हम सभी

हम सबकी सीखने की गति अलग-अलग होती है, और हम कई मायनों में भिन्न होते हैं। विभिन्न प्रकार की शिक्षा के लिए हमारी सीखने की गति-
आप इन चीजों के साथ क्या कर रहे हैं?
टिप्पणियाँ? आप दर का प्रश्न उठा रहे हैं
सीखना, लेकिन आपने गति शब्द का प्रयोग किया। आप
मैंने यह नहीं कहा है कि हमारे पास धीमी गति के अलग-अलग स्तर हैं।
सीखने में कठिनाई; आपने कहा है कि हमारे पास अलग-अलग हैं
सीखने की गति में भिन्नता होती है, और इसलिए आपके पास
तेजी का संकेत दिया।]

ट्रान्स के लिए सचेत सुझाव
एकाग्रता और पठन

ई. आर. ओटिंग, पीएच.डी.

परिचय

मूलतः, इस दृष्टिकोण में प्रशिक्षण शामिल है।
एक छात्र को स्वसम्मोहन प्रेरण में
"सतर्क समाधि।" प्रक्रिया काफी भिन्न है।
सामान्य ट्रान्स प्रेरण से ताकि यह न हो
इसे सम्मोहन के रूप में पहचाना जाता है। वास्तव में, यह महत्वपूर्ण है।
छात्र प्रशिक्षण की कल्पना नहीं कर पाता है
सम्मोहन से संबंधित या वह इसे ध्यान में लाएगा
यह स्थिति परिकल्पना के बारे में उनकी पिछली धारणाओं को बदल देती है।
नोसिस में शामिल है, इस प्रकार कई समस्याएं पैदा होती हैं।
जिन समस्याओं से हम बचने की कोशिश कर रहे हैं।

हमेशा की तरह, प्रारंभिक मार्गदर्शन कार्य करता है।
समाधि की अवस्था में प्रवेश करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा। इसमें
इस स्थिति में, सम्मोहन का कोई भी उल्लेख करने से बचा जाता है।
लेकिन काफी हद तक चर्चा
अध्ययन के दृष्टिकोण और सामान्य सिद्धांत
सीखने का उपयोग एक सेट स्थापित करने के लिए किया जाता है ताकि बाद में-
एक "सतर्क समाधि" का बार-बार विकास और
इस तकनीक में प्रशिक्षण देना उचित प्रतीत होता है और
विषय के अनुरूप। पहला साक्षात्कार
इसमें उन समस्याओं पर चर्चा शामिल है जिनका सामना करना पड़ता है।
प्रत्येक छात्र को पढ़ाई में जो तकनीक चाहिए होती है।
इसके बाद अनूठेपन को कुछ समस्याओं के समाधान के रूप में प्रस्तुत किया जाता है।
व्यक्ति की समस्या के पहलू के रूप में, न कि एक
सभी अध्ययन संबंधी समस्याओं का सामान्य समाधान।
अक्सर आवेदन एक के इर्द-गिर्द केंद्रित होता है
एकाग्रता पर चर्चा। इसमें सुझाव दिया गया है
प्रारंभिक चरण का उपयोग संप्रेषण के लिए किया जाता है
निम्नलिखित बिंदु: (1) कि समस्या एक है
सामान्य और ये तकनीकें, यदि
सफलतापूर्वक सीखा, इसे हल कर सकता है; (2) कि
इसका समाधान बस कुछ सीखने की बात है।
नई तकनीकें; (3) कि ये तकनीकें हो सकती हैं
इसे आसानी से सीखा जा सकता है, लेकिन इसमें समय और मेहनत लगेगी।
रोगी की ओर से; (4) कि प्रक्रिया
सीखने में विशिष्ट जानकारी का एक समूह प्रस्तुत करना शामिल है।
संकेत; और (5) कि कुछ भी सीखना एक कार्य है-
परीक्षणों की संख्या का निर्धारण और, स्थापित किया जाना है-

दृढ़ता से सूचीबद्ध होने पर, परीक्षणों को प्रस्तुत किया जाना चाहिए।
समय की अवधि।

यह महत्वपूर्ण है कि विषय
शुरुआत से ही वास्तविक सामग्रियों से निपटना।
जिनिंग। हमारे मामले में हम मानकीकृत का उपयोग करते हैं
पठन सामग्री, लेकिन छात्र का सामान्य
अध्ययन सामग्री का प्रभावी ढंग से उपयोग किया जा सकता है।
सामान्य ट्रान्स प्रेरण, तालमेल स्थापित होने के बाद
स्थापित हो चुका है और विषय का ध्यान पहले ही भटक चुका है-
पहले से ही उस व्यक्ति तक सीमित कर दिया गया है
सम्मोहनकर्ता और विषयों के संबंध में, ऐसा घटित होगा
अनुसरण करता है।

सुझाव

मैं आपको एकाग्रता बढ़ाना सिखाने जा रहा हूँ।
एक बार जब आप वास्तव में ध्यान केंद्रित करने में माहिर हो जाते हैं, तो यह काफी आसान हो जाता है।
इस हुनर को सीखो। तुम अभी तक सीख नहीं पाए हो।
ध्यान केंद्रित करो क्योंकि किसी ने कभी नहीं दिखाया है
मैं आपको यह करने का सही तरीका बताऊंगा।
आप मुझे यह करना सिखाएंगे, और फिर हम अभ्यास करेंगे।
इस तकनीक को कई बार दोहराएं जब तक आप इसे करने में सक्षम न हो जाएं।
अकेले। लीजिए, यही आपकी डेस्क होगी।
आप देखेंगे कि डेस्क पूरी तरह से खाली है।
उस एक सामग्री के टुकड़े को छोड़कर बाकी सब कुछ
आप जिस पर काम करने जा रहे हैं। अब चुपचाप खड़े हो जाइए।
डेस्क के सामने, कुर्सी के पास। डेस्क को देखो।
और मेज पर रखी सामग्री पर। आप पहले से ही
उस सामग्री पर ध्यान देना शुरू करना जो
आप पढ़ना और सीखना चाहते हैं। जब आप पहुँचते हैं
इस बिंदु पर, आपने वास्तव में इसमें उतरने का फैसला कर लिया है।
काम करते समय, सामग्री पर अपनी नज़रें टिकाए रखें।
अब नीचे झुकते हुए इसे देखते रहिए।
कुर्सी को बाहर खींचिए और आराम से बैठ जाइए।
ठीक है। यह अच्छी बात है। हम बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ रहे हैं।
अब ताकि आप सभी चरणों को देख सकें। बाद में
आप इन चरणों को बहुत तेजी से पूरा कर सकते हैं।
अब हम उन पर बहुत ध्यान दे रहे हैं।
पूरी तरह से, एक-एक करके, ताकि आप देख सकें कि कैसे
वे हर एक को महसूस करते हैं और उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। बहुत बढ़िया!
डेस्क और उस पर रखी सामग्री पर नज़र रखें।
मैं आपके सामने खड़ा होकर आपको कुछ दिखाता हूँ।
एकाग्रता।

किसी भी समय आपका शरीर बहुत कुछ भेज रहा होता है
आपके मस्तिष्क को संकेत मिलते हैं कि आपने सीख लिया है
अनदेखा करो। मैं तुम्हें इनमें से कुछ दिखाना चाहता हूँ। बस
एक पल के लिए अपने पैरों पर ध्यान दें और
आपके पैर और उनका एहसास। आपको बस इतना करना है
उन पर ध्यान दें और आप महसूस कर सकते हैं

अपने पैरों में जूते पहन लो। किताब पर ध्यान केंद्रित रखो।
और जब आपको अपने जूतों का दबाव महसूस हो तो सिर हिलाएँ।
आपके पैरों के पास... आप कुर्सी को महसूस कर सकते हैं।
आप पर दबाव पड़ रहा है और आपका वजन
कुर्सी पर शरीर...और फिर पीठ के बल।
कुर्सी का... अगर आप बस ध्यान दें तो
इससे आपको अपनी कमीज़ का भार महसूस होगा।
कंधे... और तुम्हारी गर्दन पर... और तुम
मुझे ऐसा महसूस हो रहा है जैसे तुम्हारा कॉलर मेरी गर्दन को छू रहा हो...
आपको बस इन चीजों पर ध्यान केंद्रित करना है।
भावनाएं और आप उन्हें कभी भी महसूस कर सकते हैं।
आप ऐसा करना चाहते हैं। बिल्कुल सही, देखते रहिए।
आपके सामने किताब है। अब अगर आपको पता है कि कैसे
ये मांसपेशियां महसूस कर सकती हैं, और आप जान सकते हैं कि वे कहां स्थित हैं।
आराम से, सुचारू रूप से और आसानी से बैठें। बस जाने दें।
अपना वजन कुर्सी पर डालें और अपने
शरीर और मांसपेशियां अपना ख्याल खुद रखती हैं।
आराम से और आसानी से... बहुत बढ़िया! आपके पैर
ये फर्श पर स्थिर और आरामदायक हैं, आप
अपनी कुर्सी पर संतुलित और आरामदायक रहें। मुझे बताएं।
मैं आपको दिखाता हूँ। यहाँ। देखिए आपका हाथ कैसे स्वतंत्र है।
हिलो। अब यह आगे बढ़ेगा। [बांह है]
हल्के, दृढ़ स्पर्श से प्रभावित होकर।] अपनी किताब खींचो
आपकी ओर थोड़ा सा और बाकी का आपका
शरीर आरामदायक, सहज और संतुलित रहता है।
कुर्सी पर आराम से बैठें। आपका दूसरा हाथ स्वतंत्र है।
कागज का एक टुकड़ा अपनी ओर खींचिए। [दूसरा
[बांह को धीरे से लेकिन मजबूती से हिलाया जाता है।] इसे इसमें रखें।
लिखने के लिए उपयुक्त स्थिति। आपका सिर किसी भी दिशा में घूमने के लिए स्वतंत्र है।
किताब को कागज पर उतारो और फिर भी तुम्हें सुकून मिलेगा।
वह सक्षम है, कुर्सी पर मजबूती से संतुलित है और सहज महसूस कर रहा है।
वह बहुत अच्छा है।

इस समय तक समाधि की अवस्था पहले ही उत्पन्न हो चुकी होती है।
काम अच्छी तरह से चल रहा है। विषय पर नज़र रखी जा रही है।
बार-बार सुझाव दिया गया कि उसका ध्यान इस ओर केंद्रित किया जाए
उसके सामने मौजूद सामग्री। सांद्रता-
इस प्रक्रिया को सौम्य लेकिन दृढ़ तरीके से और भी तीव्र किया गया है।
अपनी बाहों और हाथों की हरकत से, और
सहजता और खुशहाली के प्रबल संकेत, जैसे
साथ ही गतिहीनता का निहित संकेत भी।
उसके शरीर का शेष भाग। अगला चरण इस प्रकार है:
पेंसिल या उंगली को एक ही स्तर पर पकड़ना
विषय का सिर एक तरफ झुका हुआ है ताकि वह
बस उसे अपनी आंख के कोने से देख लो।]

अब, अपनी नज़रें किताब पर टिकाए रखें। मैं
मैं आपको एकाग्रता के बारे में कुछ दिखाने जा रहा हूँ।
क्या आपको मेरी पेंसिल दिख रही है?
क्या आपने अपनी आंखों के कोने से देखा? बिल्कुल सही।

किताब को देखते रहो। अब, मेरी ओर देखो।
किताब पर उंगली रखें। नाखूनों की देखभाल पर ध्यान दें।
पूरी तरह से। मैं अपनी उंगली को इसके विरुद्ध दबाने जा रहा हूँ।
किताब। मैं तब तक और जोर से दबाता रहूंगा जब तक

आखिरकार मेरे नाखून का रंग बदल गया। देखो
ध्यान से देखें, और जब इसका रंग बदल जाए, तो अपना सिर हिलाएं।
सिर। इसे बहुत ध्यान से देखें ताकि आप देख सकें
पहले रंग में हल्का सा बदलाव आया। अच्छा। अब ध्यान दें
जब आप नोक पर ध्यान केंद्रित कर रहे हों
मेरी उंगली के ऊपर से अब पेंसिल दिखाई नहीं देती।
आपकी आंखों के कोने से, और फिर भी अब जब
मैंने आपका ध्यान इस ओर फिर से दिलाया है, आप इसे देख सकते हैं।
भले ही आपकी आंखें बंद हों, पेंसिल को स्पष्ट रूप से देखें।
अभी भी मेरी उंगली के सिरे पर ही ध्यान केंद्रित है। अब
किताब पर रखी मेरी उंगली को फिर से देखो।
आप भी उसी तरह पूरी एकाग्रता से काम लें जैसे आपने पहले लिया था।
पहले। ध्यान दें कि जैसे-जैसे आप ध्यान केंद्रित करते हैं...
आप सचमुच एकाग्रचित्त हो जाते हैं... आपको पता ही नहीं चलता।
आपके आसपास की चीजें। आपको बस मेरी उंगली दिखाई देती है।
और किताब, और उसके बगल में रखा कागज। यह है
ऐसा लग रहा था मानो कोई स्पॉटलाइट चमक रही हो।
उस किताब और उस कागज पर जिस पर आप लिखेंगे
नोट्स बनाओ। जब तुम पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करोगे तो तुम्हें पता चल जाएगा।
केवल अपने सामने मौजूद सामग्री को ही देखें।
आप जिस पर काम करने जा रहे हैं, उसी पर काम करें। इसके अलावा और कुछ नहीं।
यह महत्वपूर्ण है, और आप इस पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते।
किसी भी अन्य चीज़ की तुलना में, आप बस ध्यान केंद्रित करते हैं।
ठीक आपके सामने, आपके काम पर।
मैं यही करने जा रहा हूँ। बहुत बढ़िया! अब पीछे झुक जाओ।
और आराम।

[पुनरावृति जोड़ने और गहराई प्रदान करने के लिए है]
ध्यान भटकाने वाले शोरों को दूर करने के सुझाव और
परिधीय दृष्टि। जागरूकता का क्षेत्र है
प्रासंगिक विचारों और सामग्रियों तक सीमित कर दिया गया है, लेकिन
एक बिंदु तक सीमित नहीं।]

अब मैंने आपको एकाग्रता का तरीका बता दिया है।
आप इसे कभी भी कर सकते हैं, लेकिन इसे करने के लिए
आपके लिए वास्तव में कारगर साबित होने के लिए अभ्यास की आवश्यकता होगी।
इसे बार-बार दोहराते हुए। अब हम भी
आपको किसी प्रकार के संकेत या इशारे की आवश्यकता होगी ताकि आप
स्वयं एकाग्रता चालू करें, और एक-
जब आप रुकें तो दूसरा सिग्नल दें। फिर आप मुड़ सकते हैं।
सिग्नल का उपयोग करते हुए, खुद को सक्रिय करें, ध्यान केंद्रित करें
विषयवस्तु पर गहन और सटीक रूप से ध्यान केंद्रित करना, और
इसके बाद खुद को बंद कर लें। इसे दोहराते रहें।
बार-बार पढ़ाई करने से आपको फायदा होगा।
इसमें और भी बेहतर होते जा रहे हैं। हम जिस सिग्नल का उपयोग करेंगे वह है...

कुर्सी पर आगे की ओर खिसकने की एक सामान्य स्थिति।
ठीक उसी स्थिति में वापस आ जाओ जिसमें तुम पहले थे।
अपनी पेंसिल उठाओ और ध्यान केंद्रित करो।
अब, किताब को उस जगह पर खोलें जहाँ मैंने निशान लगाया है।
इसे अपने बाएं हाथ से इस तरह खोलकर रखें।
इस पेज पर एक बहुत छोटा पैराग्राफ है।
पैराग्राफ का शीर्षक पढ़ें। ठीक है,
तैयार हो जाओ... आगे बढ़ो... हाथ बढ़ाओ
और पेंसिल उठाओ... तैयार हो जाओ!
अगर आप चाहें तो नोट्स बना सकते हैं। अब, इसे पढ़ें।
पैराग्राफ में, पता लगाएं कि उसमें क्या लिखा है
विषय। जब आप पूरा कर लें, तो पेंसिल नीचे रख दें।

और पीछे की ओर खिसक जाएं।

टिप्पणी

छात्र इस प्रक्रिया को कई बार दोहराता है।
ऑफिस में। फिर हम इस बात पर चर्चा करते हैं कि कैसे ब्रेक लिया जाए।
वह जिस सामग्री का सामान्यतः अध्ययन कर रहा है, उसे नीचे रख दें।
इसे छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट लें ताकि वह इसे दोहरा सके।
वह स्वयं ही प्रक्रिया करता है। आमतौर पर दो या तीन
सत्रों को दोहराना, सुदृढ़ करना और गहन बनाना-
किसी विद्यार्थी के लिए सीखने के लिए पर्याप्त अभ्यास पर्याप्त हैं।
ऐसी तकनीक जिसका उपयोग वह लगभग स्वयं पर कर सकता है
किसी भी स्थिति में, बाहरी व्यवधानों की परवाह किए बिना-
tions.

"जागरूक समाधि" विकसित करने की तकनीक
शास्त्रीय व्यवस्था की तुलना में "राज्य" के स्पष्ट लाभ हैं।
समाधि अवस्था में प्रवेश करने की तकनीकें। चूंकि यह है
“एकाग्रता प्रशिक्षण,” भय और आलोचना
जो “हाइप-” के उपयोग से जुड़ा होगा
छात्रों के साथ "ज्ञान" से परहेज किया जाता है। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि...
दरअसल, छात्र स्वयं अपना सामान नहीं लाता है।
सम्मोहन के बारे में पूर्वकल्पित धारणाओं को स्थिति के अनुरूप ढालना-
अधिकांश छात्र जो सम्मोहन चिकित्सा करना चाहते हैं...
पढ़ाई में मदद के लिए प्रशिक्षित लोग भी इससे बचना चाहते हैं।
स्वयं को प्रेरित करने की जिम्मेदारी और
वे अध्ययन तकनीकों में स्वयं को प्रशिक्षित कर रहे हैं।
वे समाधि की अवस्था पर इस प्रकार निर्भर करते हैं मानो वह
वे एक सहारा थे, और इसके द्वारा अपनी समस्याओं के समाधान की प्रतीक्षा कर रहे थे।
समस्याएं। इस तकनीक के साथ उन्हें आवश्यक है
खुद को प्रशिक्षित करने और सक्रिय अभ्यास करने के लिए
पढ़ाई और एकाग्रता। शुरुआत से ही-
छात्र को हर काम करने का एहसास होता है-
स्वयं को।

सचेत स्व-सम्मोहन तकनीक
पढ़ने की क्षमता में सुधार करने के लिए
समझ

डेविड एम. वार्क, पीएच.डी.

मिनियापोलिस, मिनेसोटा

लीवर प्रेरण

उद्देश्य एवं संकेत। यह एक व्यावहारिक उपकरण है।
मन को शीघ्रता से एक अवस्था में लाने की तकनीक
केंद्रित तनाव और आपके शरीर को एक ऐसी स्थिति में ले जाना
कुशल, शांत और तनावमुक्त। क्योंकि पढ़ाई एक

सतर्क गतिविधि, विशिष्ट गहन प्रेरण में-
उनींदापन पैदा करने वाली तकनीक अनुचित है।
इस तकनीक को लीवर कहा जाता है क्योंकि आप अपने
अपने मन को तीव्र एकाग्रता की स्थिति में लाएं और आराम करें।
अपने मन के तनाव को संभालते हुए अपने शरीर को भी नियंत्रित करें। फिर
आप अपनी मानसिक एकाग्रता को थोड़ा और बढ़ा देते हैं, और
फिर से अपने शरीर को आराम दें। और फिर, तीसरी बार,
इससे आपकी मानसिक एकाग्रता बढ़ती है और आप तनावमुक्त हो जाते हैं।
शरीर।

मुझे दो स्तरों का उपयोग करना उपयोगी लगा है।
सुझाव। पहला सुझाव बुनियादी है,
जो प्रत्यक्ष गुणों पर केंद्रित है
पाठ (रंग, आकार, बनावट, आदि) और फिर सुझाव-
कुछ संज्ञानात्मक परिवर्तन होते हैं (विचार ऊपर की ओर प्रवाहित होंगे)
पृष्ठ से ध्यान केंद्रित होगा, अध्ययन होगा
(यह आनंददायक होगा)। जब छात्र सीख लेंगे
उन सुझावों का उपयोग करने के लिए, मैं उन्हें आगे बढ़ने के लिए कहता हूँ।
उन्नत सुझावों के लिए, जिन्हें इस प्रकार डिज़ाइन किया गया है-
सिलवट आराम, अर्थ, या विभिन्न प्रकार के
चित्र।

शारीरिक अभ्यास

अपनी कुर्सी पर आराम से बैठें। बैठने के लिए एक जगह चुनें।
इस पर ध्यान केंद्रित करें और सतर्कता से इस पर ध्यान दें। गहराई से इसका अनुभव करें।
सांस लें, कुर्सी पर सीधे बैठें और शरीर को फैलाएं
अपनी रीढ़ को सीधे आसमान की ओर उठाओ। अपनी आँखें ऊपर रखो।
लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें और सांस छोड़ना शुरू करें। ऐसा करते समय,
अपनी रीढ़ को सीधा रखें, लेकिन अपने कंधों को थोड़ा ढीला छोड़ें।
आराम करने के लिए, जैसे कोई लबादा आपकी पीठ पर गिर रहा हो।

ध्यान केंद्रित करते हुए एक और गहरी सांस लें।
अपने लक्ष्य को लक्षित करें। अपने नीचे की सभी मांसपेशियों को कसें।
कमर – आपके कूल्हे, जांघें, पिंडली और

पैरों से आगे बढ़ें। लक्ष्य पर नज़र रखें और धीरे-धीरे
अपने पूरे शरीर को आराम दें। एक तिहाई गहरी सांस लें।
सांस लें। अपने पूरे शरीर को तनाव दें और ध्यान केंद्रित करें।
अपने शरीर को आराम देते हुए अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करें। अब, दें
आप स्वयं अपना सुझाव दें।

बुनियादी स्व-सम्मोहन सुझाव
एक सचेत अवस्था में

सतर्क अवस्था में प्रवेश करने के लिए इसका उपयोग करें
लीवर या कोई अन्य व्यायाम करें। फिर दें
बुनियादी सुझावों का पालन करें। सुझावों के बाद-
अध्ययन शुरू करें, सचेत अवस्था में समाधि जैसी स्थिति में रहें।

1. कागज को ध्यान से देखें। इसका रंग क्या है? ध्यान दें
यह कितना साफ और कुरकुरा दिखता है। उंगलियां फिसलती हैं।
सतह पर हाथ फेरें और महसूस करें कि यह कितनी चिकनी है। आँखें

यह पृष्ठ पर आसानी से प्रवाहित हो सकता है, एक स्थान से दूसरे स्थान पर आसानी से जा सकता है।
इधर-उधर देखते हुए, सब कुछ देख रहा था।

2. पृष्ठ पर लिखे अक्षरों पर ध्यान दें। वे प्रतीत होते हैं
गहरे और स्पष्ट। गोल भाग
O और C बहुत सहज हैं; ऊपर और
T और L के निचले हिस्से लंबे हैं और
मजबूत। छपाई विशेष रूप से जीवंत है।
शब्द बहुत स्पष्ट रूप से उभर कर सामने आते हैं।

3. और ऐसा लगता है कि हर वाक्य यही सुझाव देता है
चित्र और विचार, जो पृष्ठ दर पृष्ठ ऊपर की ओर प्रवाहित होते हैं
मन, सीधे और आसानी से, जो कुछ हुआ है उसे याद करते हुए
पहले ही सीख लिया गया है। नए विचार
पृष्ठ और अतीत के पुराने विचार प्रतीत होते हैं
अब सब कुछ ठीक हो गया है। नए विचार सामने आ रहे हैं।
और इसका अर्थ धीरे-धीरे स्पष्ट होता जाता है।

4. पढ़ने के बाद, सीखने की प्रक्रिया जारी रहेगी-
जारी रखें, और इसका अर्थ और भी अधिक स्पष्ट होता जाएगा।
स्पष्ट।

5. ध्यान पूरी तरह केंद्रित हो जाएगा
पृष्ठ पर। केवल ध्वनि ही आएगी।
पढ़ना और अध्ययन करना। पढ़ना और
पढ़ाई और भी अधिक आनंददायक होती जाएगी।
सक्षम, और अधिक से अधिक सहभागी।

6. पाठ के अंत में, किताब बंद कर दें और
सीखी हुई बातों की समीक्षा करें। जब समाधि समाप्त हो जाए,
ध्यान अन्य चीजों पर वापस आ जाएगा, लेकिन
सीखना जारी रहेगा। यह आसान होता जाएगा।
और सचेत अवस्था में प्रवेश करना और आनंद लेना आसान हो जाता है।
पढ़ना।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका (450)

उन्नत समझ
सचेत समाधि के लिए सुझाव

डेविड एम. वार्क, पीएच.डी.

मिनियापोलिस, मिनेसोटा

लेखक

(यह सुझाव आराम और प्रेरणा बढ़ाता है-)
जागरूकता।]

इस किताब के पीछे एक लेखक हैं जिन्होंने इसे लिखा है।
किताब। जब मैं पूरी एकाग्रता से अपने पन्ने पर ध्यान केंद्रित करके बैठता हूँ, तो
ऐसा लग सकता है मानो लेखक सीधे बात कर रहा हो।
मुझे। लेखक एक और शिक्षक हैं, एक ऐसे शिक्षक जो

वह सचमुच मुझे संदेश भेजना चाहता है। मुझे याद है।
एक और महत्वपूर्ण व्यक्ति, जिसने मेरी बहुत मदद की।
बहुत ज्यादा। मुझे हमारी एक साथ की तस्वीर मिल सकती है, और
मुझे सीखने में कितना आनंद आ रहा है, यह महसूस करें। मुझे ऐसा महसूस हो सकता है
लेखक के साथ वास्तविक निकटता, और लेखक
मेरे पास वापस। जैसे ही मैंने ध्यान से पढ़ा, विचार मेरे सामने आ गए।
लेखक का विचार मेरे मन में सहजता से प्रकट होता प्रतीत होगा।
ऐसा प्रतीत होगा कि मैं उससे संबंध स्थापित कर सकता हूँ।
लेखक का मन।

पहेली

(पहेली का सुझाव बढ़ाने में उपयोगी है)
अर्थ और समझ।]

पढ़ना किसी पहेली को सुलझाने जैसा हो सकता है।
पहेली। मुझे याद है एक समय था जब मुझे इसमें बहुत मज़ा आता था।
एक पहेली सुलझाते हुए। मैंने देखा कि सारे हिस्से बिखरे पड़े हुए थे।
मेरे सामने मेज पर कुछ चीजें रखी थीं। उनमें से कुछ जानी-पहचानी लग रही थीं।
ऐसी चीजें जो मैंने पहले देखी थीं। कुछ में कोई खास बात नहीं थी।
पैटर्न, बस बाहरी हिस्से और आंतरिक हिस्से, लेकिन वे
ऐसा लग रहा था कि वे आपस में फिट हो सकते हैं। मैंने देखा।
फिर से देखा तो एक ही रंग के दो टुकड़े दिखाई दिए।
और जब मैंने उन्हें एक साथ आज़माया तो वे फिट हो गए।
क्लिक। कितना आनंद! मैंने और ज़ोर से दबाया
और फिट हो गया और क्लिक हो गया। जल्द ही पूरी पहेली सुलझ गई।
यह तर्कसंगत प्रतीत हुआ। मैं इसे अपने साथ कर सकता हूँ।
किताबें।

फूल

(यह रूपक दृश्य के उपयोग को बढ़ाता है)
चित्र।]

एक छोटा सा बीज गर्म, अंधेरे वातावरण में छिपा रहता है।
एक बगीचे की मिट्टी। यही सही समय है, यही सही समय है।
किसी चीज़ की शुरुआत, बस उसकी बिल्कुल आरंभिक अवस्था।
धीरे-धीरे सूर्य की गर्म रोशनी पहुँचती है।
अंधेरी मिट्टी से नीचे जाकर खोल को गर्म करता है
बीज का। खोल फैलता है और धीरे-धीरे पानी अंदर जाता है।
और पोषक तत्व पुराने, कठोर हिस्से के चारों ओर, अंदर रिसते हैं।
सुरक्षात्मक आवरण से लेकर समृद्ध आंतरिक कोर तक।
एक छोटा अंकुर धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ने लगता है।
पहले, और फिर धीरे-धीरे अधिक आत्मविश्वास के साथ, ऊपर की ओर
काली मिट्टी की परतों के बीच से अंकुर फूटता है।
बढ़ता है, मजबूत होता है। यह लंबा और मजबूत होता जाता है।
सूरज की रोशनी, कलियाँ और फूल रंग बिखेर रहे हैं।
और बगीचे में खुशबू फैलाते हैं। फिर, एक-एक करके
अन्य बीज तब तक दोहराते रहते हैं जब तक कि पैटर्न पूरा न हो जाए।
पौधरोपण करना तो सबके लिए स्पष्ट है। मैं यह कर सकता हूँ।
मेरी पढ़ाई के साथ।

चींटियाँ

चींटियों के रूपक का उपयोग सुविधा प्रदान करने के लिए किया जा सकता है-
गतिज कल्पना को व्यक्त करें।]

कुछ लोग अपने भोजन को पूरी तरह से खा-पी कर पचा लेते हैं।
पढ़ो। सैनिक चींटियाँ खेत में मार्च करती हैं।
पंक्तियाँ ही पंक्तियाँ। वे सुव्यवस्थित और क्रमबद्ध हैं।
कोई पीछे नहीं रहता, कोई आगे नहीं बढ़ता। वे एक
देखने में आकर्षक पैटर्न। वे चल रहे हैं।
सीधे आगे बढ़ें। फिर एक बाधा सामने आ जाती है।
रास्ता। चींटियों को पता होता है कि उन्हें क्या करना है।
कुछ लोग एक तरफ या दूसरी तरफ हट जाते हैं।
पैर जमाने की जगह, एक दरार, सबसे छोटी जगह की तलाश में
पैर जमाने के लिए एक छोटी सी दरार। बाकी लोग हिलते हैं।
सीधे ऊपर और पार, बाधा को पार करते हुए। यदि ऐसा हो तो
यह पौष्टिक है, चींटियाँ इसे चबाकर पचा लेती हैं। मैं कर सकता हूँ।
जैसे-जैसे मैं पढ़ता और अध्ययन करता हूँ।

पढ़ने की गति में सुधार करके
सम्मोहन
रेमंड डब्ल्यू. क्लाउबर, पीएच.डी.

एडवर्ड्सविले, इलिनोइस

(यदि जांच करने पर यह पाया जाता है कि
धीमा पाठक अपना गला, होंठ या
उसे यह बताया जाना चाहिए कि सबसे तेज़
पाठक केवल अपनी आँखें हिलाते हैं। उचित

पठन संबंधी कठिनाई का निदान और उससे संबंधित जानकारी प्राप्त करना,
चिकित्सक सम्मोहन तकनीक की ओर बढ़ सकता है।
तकनीकें। एक आरामदायक सम्मोहनकारी प्रेरण के बाद,
धीरे से कहें:]

आपका दिमाग पल भर में विचारों को पढ़ लेता है।
आपका दिमाग आपके माध्यम से संपूर्ण विचारों को ग्रहण करता है
आंखें इतनी तेजी से, जितनी तेजी से कोई एक-एक शब्द बोल भी नहीं सकता था।
आपकी आंखें आपके गले, होंठ या
जीभ। प्रत्येक शब्द को धीरे-धीरे बोलने से रोकता है।
पाठक को उससे तेज़ गति प्राप्त करने से रोकना
बिना गला या होंठ हिलाए बोल सकते हैं।
या जीभ, शब्दों का अर्थ जल्दी से
यह आपकी आंखों से होकर आपके दिमाग में छलांग लगाता है। अगर आप
जैसे, मैं आपको एक ऐसा तरीका सिखाऊंगा जिससे आप इसे रोक सकते हैं
पढ़ते समय ये हरकतें। क्या आप
क्या आप इस तरह की विधि सीखना चाहेंगे? यदि आपका उत्तर है
हां, [उसके दाहिने हाथ को छूने के बाद] इस उंगली को उठाओ।
तर्जनी उंगली उठाओ, उसके उठाने का इंतजार करो]....
अच्छा!

अब धीरे-धीरे अपने बाएं हाथ की उंगलियों को ऊपर उठाएं।

अपने गले पर, यानी अपनी उंगली को हल्के से रखें।
आपके कंठ के सेब के बारे में [मार्गदर्शक हाथ और
आवश्यकता पड़ने पर उंगलियां]।

अब कल्पना कीजिए कि कोई हलचल नहीं है; कोशिश कीजिए
आगे कल्पना कीजिए कि न केवल यह क्षेत्र
आप छू रहे हैं, हिल नहीं रहे हैं, लेकिन आप ऐसा नहीं कर रहे हैं।
अब इसका एहसास नहीं होता... यह गायब हो जाता है। मुझे संकेत दें।
जब आपने कल्पना की हो तो अपनी दाहिनी उंगली
आपका गला [संकेत की प्रतीक्षा करें और आगे दें]
आवश्यकता पड़ने पर सुझाव दें]. . . . अच्छा!

गले को भूलने की यही प्रक्रिया जारी रहेगी
पढ़ते समय अपनी गर्दन को आराम दें।
आरामदेह और सुकून भरा। यह शांत रहेगा, बल्कि
शब्दों को पढ़ने से ज्यादा। अपनी आवाज़ धीमी करें।
जब आप इसकी कल्पना कर लें तो अपना हाथ अपनी गोद में रख लें।
अगले सुझाव प्राप्त करने के लिए...
अच्छा!

अब धीरे-धीरे अपने बाएं हाथ की उंगलियों को ऊपर उठाएं।
अपने होठों पर, यानी अपनी उंगलियों को हल्के से रखें।
आपके होठों पर [आवश्यकतानुसार हाथ और उंगलियों का उपयोग करें-]
चित्र]।

अब कल्पना कीजिए कि कोई हलचल नहीं है, कोशिश कीजिए...
आगे कल्पना कीजिए कि न केवल वह क्षेत्र जो आप
स्पर्श हो रहा है, हिल नहीं रहा है, लेकिन अब आप ऐसा नहीं कर सकते।
इसे महसूस करो। यह गायब हो जाता है। . . . मुझे संकेत दो।
जब आप अपनी कल्पनाओं में खो जाते हैं तो अपनी उंगली
होंठ [संकेत की प्रतीक्षा करें और आगे सुझाव दें-]
यदि आवश्यक हो तो]. . . . अच्छा!

तुम्हारे होठों को भूलने में भी यही समय लगेगा
पढ़ते समय अपने होंठों को आराम दें।
और आरामदायक। वे स्थिर रहेंगे, न कि...
आप जो शब्द पढ़ते हैं, उन्हें बनाना।

अपने गले या होंठों को हिलाए बिना
पढ़ने पर, मुद्रित शब्द एक साथ समूह बनाते हैं
ऐसे विचार जो आपकी आंखों के सामने से तुरंत निकल आते हैं
आपका विचार।

जब आपके पास हाथ हो तो उसे अपनी गोद में नीचे कर लें।
अगली सलाह पाने के लिए मैंने ऐसा सोचा था।
प्रबंधन... अच्छा!

अब धीरे-धीरे अपना बायां हाथ ऊपर उठाएं।
अपने मुंह पर एक उंगली हल्के से रखें
जीभ। अब कल्पना कीजिए कि कोई हलचल नहीं है, कोशिश कीजिए।
आगे कल्पना कीजिए कि न केवल यह क्षेत्र
आप छू रहे हैं, हिल नहीं रहे हैं, लेकिन आप ऐसा नहीं कर रहे हैं।
अब इसका एहसास नहीं होता... यह गायब हो जाता है।

जब आप मुझे अपने दाहिने हाथ की उंगली से इशारा करें
आपने अपनी जीभ को कल्पना में डुबो दिया है [प्रतीक्षा करें]
संकेत का विश्लेषण करें और यदि आवश्यक हो तो आगे सुझाव दें।
सरी]... अच्छा!

आपकी जीभ का वही भूल जाना
पढ़ते समय जीभ को सही जगह पर रखें। इससे आपकी जीभ को आराम मिलेगा।
और आरामदायक। यह स्थिर रहेगा, न कि...
पढ़ते समय शब्दों का उच्चारण करें।

अपने गले, होंठ या जीभ को हिलाए बिना
जैसे-जैसे आप पढ़ते हैं, मुद्रित शब्द एक साथ समूहबद्ध होते जाते हैं।
ऐसे विचारों में जो आपकी आंखों के सामने तेज़ी से उभर आते हैं
अपने दिमाग में।

जब आपके पास हाथ हो तो उसे अपनी गोद में नीचे कर लें।
अगली सलाह पाने के लिए मैंने ऐसा सोचा था।
प्रबंधन... अच्छा!

अब आपने बिना हाथ लगाए पढ़ना सीख लिया है।
आपका गला, होंठ या जीभ। हालाँकि, जैसे-जैसे आप
पढ़ते समय आप अपने गले को हल्के से छुएंगे। होंठ,
और जीभ को भी, ताकि आपको पता रहे कि वे हिलते नहीं हैं।
आपको इस बात का और भी यकीन हो जाएगा कि वे नहीं हैं
छूने पर वे हिलने लगते हैं।

आप समय-समय पर ये हरकतें करेंगे।
जब तक आपको यकीन न हो जाए कि आप कभी हिलेंगे नहीं, तब तक का समय।
पढ़ते समय अपने गले, होंठ या जीभ को दबाएं।
ये हरकतें बिना सोचे समझे की जाएंगी
उनके बारे में ताकि आप ध्यान केंद्रित करना जारी रखें-
अपनी पढ़ाई पर चर्चा करें।

मैंने तुम्हें जो कुछ भी बताया है, उस पर विचार करो...
जब आपको विश्वास हो कि आप पढ़ सकते हैं
आज जो सीखा, अपनी आँखें खोलो और पूरी तरह से जागरूक बनो।
जागना।

गोरमन का अहंकार-मजबूती
पढ़ने के लिए अनुकूलित तकनीक

जी. गेराल्ड कोए, एड.डी.

मिशन, ब्रिटिश कोलंबिया, कनाडा

परिचय एवं संकेत

कोए द्वारा दिए गए सुझाव, पूर्व-
पहले अप्रकाशित रहे लेखों का प्रयोग एक प्रयोग में किया गया था।
(कोए और ओल्ड्रिज, 1987) विश्वविद्यालय के छात्रों के साथ-
डेंट। उन्होंने पाया कि चार सत्रों के साथ
इन सुझावों का उपयोग करते हुए, आत्म-अवधारणा में सुधार किया जा सकता है।
यह सिद्ध हो चुका है, विशेष रूप से आत्म-संतुष्टि के संबंध में।
गुट और व्यक्तिगत आत्म-अवधारणा। तीनों में से
अध्ययन में प्रयुक्त सुझावों के समूह, सुझाव-

यहां छपे सुझाव सबसे प्रभावी थे।
इन सुझावों का उपयोग करने की अनुशंसा की जाती है।
विश्वविद्यालय या हाई स्कूल के छात्रों के साथ जो
पढ़ने और शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार की आवश्यकता है।
प्रदर्शन और आत्मसम्मान। (संपादक)

सत्र I के लिए सुझाव

अब आप इतने गहरे आराम की स्थिति में हैं कि आपका
मन बहुत ग्रहणशील हो गया है। इस अवस्था में
गहरी विश्राम आपकी एकाग्रता का महत्वपूर्ण हिस्सा है।
चेतन मन भी बहुत गहरी अवस्था में विश्राम करता है ताकि
आप अपनी इच्छानुसार किसी भी विचार को स्वीकार कर सकते हैं।
अपने भले के लिए।

क्योंकि मैं चाहता हूँ कि तुम इसी अनिश्चितता में रहो-
गंभीर स्थिति, मैं आपको कुछ नहीं देने वाला हूँ
आपके किसी भी प्रत्यक्ष सुझाव के संबंध में
विशेष समस्याएं। मैं आपसे केवल यही पूछने जा रहा हूँ।
कुछ शब्दों और उनके अर्थों के बारे में सोचना-
दूसरों के लिए संबंध और संगठन। मैं चाहता हूँ कि आप
इन शब्दों के बारे में आलस्य से सोचें, उन्हें पलट कर देखें
अपने मन में, उनका विश्लेषण करने के लिए, उन्हें आत्मसात करने के लिए।
आपके अवचेतन मन की गहराई में।

सबसे पहला शब्द जिसके बारे में मैं चाहता हूं कि आप सोचें वह है...
मैं "स्वास्थ्य" शब्द का प्रयोग करता हूँ, और मैं तुम्हें अभी और हमेशा चाहता हूँ।
इसे "अच्छा" शब्द के साथ जोड़ना। इससे क्या हो सकता है?
अच्छे स्वास्थ्य का क्या अर्थ है? इनका अर्थ एक भावना हो सकता है।
उत्कृष्ट शारीरिक स्वास्थ्य और मजबूत हृदय वाला व्यक्ति।
और फेफड़े; सभी अंगों का सही ढंग से कार्य करना।
पूरे शरीर की नसें, ग्रंथियां और प्रणालियां;

दृढ़, मजबूत मांसपेशियां, हड्डियां और जोड़; चिकने,
स्वस्थ, लचीली त्वचा और किसी भी प्रकार की बाहरी समस्या की अनुपस्थिति।
वसा या मांस; अधिक, बढ़ी हुई प्रतिरोधक क्षमता
सभी प्रकार के संक्रमण या रोग और एक वृद्धि-
दोनों के नियंत्रण का काफी बड़ा उपाय-
टोनोमिक तंत्रिका तंत्र और हार्मोन
वे ग्रंथियाँ जो मिलकर सभी को नियंत्रित करती हैं
शरीर के कार्य और स्थितियाँ।

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं है।
लेकिन साथ ही एक स्वस्थ मानसिकता भी जिसमें
तंत्रिकाएं अधिक मजबूत और स्थिर हैं, मन शांत है।
और स्पष्ट, अधिक संयमित, अधिक शांत,
अधिक तनावमुक्त, अधिक आत्मविश्वासी।

इसका अर्थ आत्मसम्मान की भावना में वृद्धि हो सकता है।
दूसरों की निगाहों में, व्यक्तिगत आत्म-सम्मान की एक बड़ी भावना
खुशहाली, सुरक्षा, संरक्षा और प्रसन्नता की तुलना में
ऐसा पहले कभी महसूस नहीं किया गया।

इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे आपको इस रूप में देखेंगे
अपने विचारों पर पूर्ण नियंत्रण रखना और
बेहतर एकाग्रता क्षमता के साथ भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमता।

और स्मृति के विशाल संसाधनों का पूरा उपयोग करें
और उप-संचालकों की पूरी बौद्धिक क्षमताएँ-
चेतन मन।

इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे आपको इस रूप में देखेंगे
गहरी नींद लेने और तरोताजा होने की क्षमता होना-
रात को नींद आना और सुबह जागना
शांत, तनावमुक्त, आत्मविश्वासी और प्रसन्न महसूस करना –
नए दिन की सभी चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार।
असीम ऊर्जा और उत्साह के साथ।
अच्छे स्वास्थ्य शब्द का अर्थ दूसरों के लिए कुछ भी या सभी हो सकता है।
इन चीजों और भी बहुत कुछ के बारे में। इन शब्दों में
अत्यधिक शक्ति। मैं चाहता हूँ कि तुम उन्हें डूबने दो।
आपके अवचेतन मन में गहराई तक, जो
आपमें हमेशा आपकी प्रमुख क्षमता का पुनरुत्पादन हो सकता है
विचार।

अगला शब्द जिस पर मैं चाहता हूँ कि आप विचार करें
सफलता के बारे में। इसका अर्थ एक भावना हो सकता है।
मान्यता, आपकी इच्छाओं की पूर्ति।

इसका अर्थ लक्ष्य निर्धारित करने और उसे प्राप्त करने की क्षमता हो सकता है।
जीवन के लक्ष्य जो उन लोगों के लिए महत्वपूर्ण हैं
आप इसे यथार्थवादी, सार्थक और
प्रगतिशील, और प्रेरणा और दृढ़ संकल्प-
उन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए। इसका मतलब यह हो सकता है कि
यह समझने का आत्मविश्वास कि दोस्त क्या समझते हैं
आप अपनी झिझक को दूर करने में सक्षम हैं,
सहज होना, अपनी भावनाओं को व्यक्त करना
बिना किसी डर या झिझक के।

सफलता का अर्थ धन के रूप में समृद्धि हो सकता है।
और वो चीजें जो पैसे से खरीदी जा सकती हैं, या सुरक्षा
अपने और अपने परिवार के लिए। यह यह भी दिखा सकता है
मन की उस मनोवृत्ति में ही जो आंतरिक शक्ति प्रदान करती है
भौतिक संपत्ति की परवाह किए बिना खुशी
परिस्थितियाँ। इसका अर्थ यह हो सकता है कि क्षमता
किसी विशेष समस्या को दूर करना—शायद
यहां तक कि कुछ ऐसी समस्याएँ भी जिनके बारे में आपको पता नहीं है
पता है। सफलता शब्द का जो भी अर्थ हो।
अन्य लोगों, मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द का प्रयोग करें
आपमें सभी प्रकार की भावनात्मक उत्तेजना उत्पन्न करने के लिए
सफलता के साथ आने वाली भावनाएँ।

अंत में, मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द के बारे में सोचें
प्रेरणा। इसका दूसरों के लिए क्या अर्थ हो सकता है? यह हो सकता है
इसका अर्थ है धीरे-धीरे लेकिन प्रगतिशील मजबूती
अपने जीवन का नियंत्रण अपने हाथ में लेने की इच्छा;
आदतों के पुराने रिकॉर्ड को नष्ट करना;
पुराने संगीत की जगह नया संगीत बजाना; एक होना बंद करना
अपने प्रारंभिक परिवेश की कठपुतली बनकर रहना और
एक नए, स्वस्थ, खुशहाल समाज के निर्माता बनें।
जीवन के नाटक में एक सफल पटकथा।

इसका अर्थ क्रमिक लेकिन प्रगतिशील हो सकता है।

एक मजबूत और मजबूत भावना का निर्माण
जब तक आपका
आपका आत्मविश्वास आपके डर से कहीं अधिक मजबूत है।
विश्वविद्यालय में असफलता और उच्च अंक प्राप्त करने के बीच का अंतर।
हाई स्कूल में पढ़ाई में कोई कठिनाई नहीं होती।
आपके लिए कठिनाई या असुविधा।

जन्म से ही हम सभी को इस तरह से अभ्यस्त किया गया है कि...
शब्दों को भावनाओं से जोड़ें। शब्द, वहाँ हैं-
इसलिए, जिन उपकरणों का हम उपयोग करने जा रहे हैं
वे भावनाएं और परिणाम उत्पन्न करते हैं जो हम चाहते हैं।
और ये शब्द हैं स्वास्थ्य, सफलता और प्रेरणा-
जागरूकता।

कुछ ही सेकंड में, मैं धीरे-धीरे तीन तक गिनूंगा।
जब मैं ऐसा करूंगा, तो आप सम्मोहन से बाहर आ जाएंगे।
आप जिस समाधि की अवस्था में हैं, आपको वह याद रहेगी।
स्वास्थ्य, सफलता आदि के संबंध में आपको दिए गए सुझाव
और सम्मोहन की अवस्था के दौरान आपको प्रेरणा मिलती रही।
आप इन सुझावों को शामिल करेंगे
आपकी आत्म-छवि।

जब आप जागेंगे तो आपको गहरी शांति का अनुभव होगा।
आपको याद होगा कि बचपन में आपको सम्मोहित किया गया था।
सुखद और आनंददायक अनुभव। अभी तैयार है।
मैं तीन तक गिनने जा रहा हूँ। एक—आप हैं
जागना शुरू हो रहा है। दूसरा—आपकी आँखें
खुलना शुरू हो रहा है। तीन—आपकी आँखें खुल गई हैं।

अब आप सम्मोहन की अवस्था से पूरी तरह बाहर आ चुके हैं।
समाधि।

सत्र II के लिए सुझाव

अब आप इतने गहरे आराम की स्थिति में हैं कि आपका
मन बहुत ग्रहणशील हो गया है। इस अवस्था में
गहरी विश्राम, आपके एकाग्रता का महत्वपूर्ण हिस्सा है।
चेतन मन भी बहुत गहरी अवस्था में विश्राम करता है ताकि
आप अपनी इच्छानुसार किसी भी विचार को स्वीकार कर सकते हैं।
अपने भले के लिए।

क्योंकि मैं चाहता हूँ कि तुम यहीं रहो
आलोचना रहित अवस्था, मैं आपको कुछ नहीं देने वाला हूँ
आपके किसी भी प्रत्यक्ष सुझाव के संबंध में
विशेष समस्याएं। मैं आपसे केवल यही पूछने जा रहा हूँ।
कुछ शब्दों और उनके अर्थों के बारे में सोचना-
दूसरों के लिए काम। मैं चाहता हूँ कि आप आराम से सोचें।
इन शब्दों पर मनन करो,
उनका अध्ययन करें, ताकि वे आपके भीतर गहराई से समा जाएं।
अवचेतन मन, जब तक वे आपस में जुड़ न जाएं
आपकी मान्यताओं के मूल ताने-बाने में इस बात को समाहित कर देना कि कैसे
दूसरे लोग आपको कैसे देखते हैं?

सबसे पहला शब्द जिसके बारे में मैं चाहता हूं कि आप सोचें वह है
स्वास्थ्य शब्द, और मैं तुम्हें अभी चाहता हूँ और
इसे हमेशा 'अच्छा' शब्द के साथ जोड़ना चाहिए। क्या

अच्छे स्वास्थ्य शब्द का दूसरों के लिए क्या अर्थ हो सकता है?
उनका तात्पर्य उत्कृष्ट शारीरिक स्वास्थ्य की भावना से है।
अच्छी तरह से अनुकूलित और सुचारू रूप से कार्य करने वाला होना
शरीर। इसका मतलब यह हो सकता है कि शरीर भरा हुआ महसूस होता है।
अधिक संतुलन और शक्ति के साथ-साथ शक्ति और सामर्थ्य भी।
सहनशक्ति, थकान के प्रति बढ़ी हुई प्रतिरोधक क्षमता और
बीमारी, अधिक दुबलापन और मजबूत मांसपेशियों की टोन और
चमकदार त्वचा। अच्छे स्वास्थ्य से ये लाभ हो सकते हैं।
शरीर के प्रति अधिक जागरूकता, अधिक नियंत्रण
शरीर के सभी अंगों की अनुभूति और सामंजस्य की भावना
शरीर के कामकाज में।

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं है।
बल्कि एक स्वस्थ मानसिकता भी, जिसमें
दूसरे आपको अधिक शांत, सुरक्षित और अधिक सहज महसूस करते हुए देखते हैं।
सुरक्षित; अधिक आत्मविश्वासी और स्वयं पर यकीन रखने वाला।
आप पहले से कहीं अधिक खुश और आत्मसंतुष्ट हैं।
विश्वविद्यालय में भी ऐसा ही महसूस हुआ था।

इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे आपको इस रूप में देखते हैं
अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम होना।
इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे आपको इस रूप में देखते हैं
आप अपनी पढ़ाई पर बेहतर ध्यान केंद्रित कर पाएंगे।
विश्वविद्यालय [स्कूल में]। इसका मतलब यह हो सकता है कि अन्य

आपको बेहतर नींद आने में सक्षम समझना
रात। इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे आपको समझेंगे
शांत, आत्मविश्वासी और प्रसन्न महसूस करना
सुबह जब आप उठते हैं, तो मिलने के लिए तैयार होते हैं।
नए दिन की चुनौतियाँ।

अच्छे स्वास्थ्य शब्द का अर्थ इनमें से कोई भी या सभी हो सकता है।
इन चीजों और भी बहुत कुछ के बारे में। इन शब्दों में
अत्यधिक शक्ति। मैं चाहता हूँ कि तुम उन्हें डूबने दो।
आपके अवचेतन मन में गहराई तक, जो
आपमें हमेशा आपकी प्रमुख क्षमता का पुनरुत्पादन हो सकता है
विचार।

अगला शब्द जिस पर मैं चाहता हूँ कि आप विचार करें
सफलता के बारे में। इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे इसे देखें।
आपको आत्मसम्मान या संतुष्टि का अनुभव होता है।
आपकी इच्छाओं की पूर्ति,
विश्वविद्यालय [स्कूल] में आपकी उपलब्धि।
इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे आपको ऐसा व्यक्ति मानते हैं
विश्वविद्यालय में लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने की क्षमता
[स्कूल] जो यथार्थवादी, सार्थक और
प्रगतिशील, और प्रेरणा और दृढ़ संकल्प-
इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए। इसका मतलब यह हो सकता है कि
आपके दोस्त आपको सवाल पूछने का आत्मविश्वास रखने वाले व्यक्ति के रूप में देखते हैं।
कक्षा में पूछे जाने वाले प्रश्न, ताकि आप सहजता से प्रतिक्रिया दे सकें।
निडर होकर, बिना किसी डर या झिझक के अपनी भावनाओं को व्यक्त करना।
स्टेशन।

सफलता का मतलब विश्वविद्यालय में बेहतर अंक प्राप्त करना हो सकता है।
[स्कूल में], जिसका मतलब आपके लिए सुरक्षा हो सकता है

और आपके परिवार पर भी इसका असर पड़ सकता है।
वह आंतरिक खुशी जो तब आती है जब आप जानते हैं
आपने अपनी ओर से पूरी कोशिश की है।

इसका अर्थ कुछ बाधाओं को दूर करने की क्षमता हो सकता है।
वह विशेष समस्या जो आपके काम में बाधा डाल रही है
विश्वविद्यालय की उपलब्धि।

सफलता शब्द का जो भी अर्थ दूसरों के लिए हो, मेरे लिए
मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द का प्रयोग भावनात्मक रूप से करें।
आपमें उन सभी भावनाओं को उत्पन्न करने के लिए प्रोत्साहन जो
सफलता की ओर बढ़ें।

अंत में, मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द के बारे में सोचें
प्रेरणा। इसका क्या अर्थ हो सकता है? इसका अर्थ यह हो सकता है कि
इच्छा, दृढ़ संकल्प और प्रेरक शक्ति
विश्वविद्यालय [विद्यालय] में उपलब्धि हासिल करना। इसका मतलब यह हो सकता है कि
धीरे-धीरे लेकिन प्रगतिशील रूप से किसी व्यक्ति को मजबूत बनाना
अपने जीवन का नियंत्रण अपने हाथ में लेने और उसे बदलने की इच्छा
आदत के पैटर्न ताकि वे लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक हों
विश्वविद्यालय में उच्च उपलब्धि।

इसका अर्थ क्रमिक लेकिन प्रगतिशील हो सकता है।
एक मजबूत और मजबूत भावना का निर्माण
जब तक आपका

आपका आत्मविश्वास आपके डर से कहीं अधिक मजबूत है।
असफलता और विश्वविद्यालय में उच्च अंक प्राप्त करने के बीच का अंतर।
स्कूल में पढ़ाई में कोई कठिनाई या परेशानी नहीं होती।
या आपके लिए असुविधा का कारण बने।

जन्म से ही हम सभी को इस तरह से अभ्यस्त किया गया है कि...
शब्दों को भावनाओं से जोड़ें। शब्द, वहाँ हैं-
इसलिए, जिन उपकरणों का हम उपयोग करने जा रहे हैं
वे भावनाएं और परिणाम उत्पन्न करते हैं जो हम चाहते हैं।
और ये शब्द हैं स्वास्थ्य, सफलता और प्रेरणा-
जागरूकता।

कुछ ही सेकंड में, मैं धीरे-धीरे तीन तक गिनूंगा।
जब मैं ऐसा करूंगा, तो आप सम्मोहन से बाहर आ जाएंगे।
आप जिस समाधि की अवस्था में हैं, आपको वह याद रहेगी।
स्वास्थ्य, सफलता आदि के संबंध में आपको दिए गए सुझाव
और सम्मोहन की अवस्था के दौरान आपको प्रेरणा मिलती रही।
आप इन सुझावों को शामिल करेंगे
आपकी आत्म-छवि।

जब आप जागेंगे तो आपको गहरा अहसास होगा
आराम करो। तुम्हें सम्मोहन की अवस्था याद रहेगी।
एक सुखद और आनंददायक अनुभव के रूप में। तैयार।
अब। मैं तीन तक गिनने जा रहा हूँ। एक—तुम
जागना शुरू हो रहे हैं। दूसरा—आपकी आँखें
खुलना शुरू हो रहा है। तीन—आपकी आँखें खुल गई हैं।
अब आप सम्मोहन की अवस्था से पूरी तरह बाहर आ चुके हैं।
समाधि।

सत्र III के लिए सुझाव

अब आप इतने गहरे आराम की स्थिति में हैं कि आपका
मन बहुत ग्रहणशील हो गया है। इस अवस्था में
गहरी विश्राम आपकी एकाग्रता का महत्वपूर्ण हिस्सा है।
चेतन मन भी बहुत गहरी अवस्था में विश्राम करता है ताकि
आप अपनी इच्छानुसार किसी भी विचार को स्वीकार कर सकते हैं।
अपने भले के लिए।

क्योंकि मैं चाहता हूँ कि तुम यहीं रहो
आलोचना रहित अवस्था, मैं आपको कुछ नहीं देने वाला हूँ
आपके किसी भी प्रत्यक्ष सुझाव के संबंध में
विशेष समस्याएं। मैं आपसे केवल यही पूछने जा रहा हूँ।
आपकी विशेष समस्याओं के बारे में सोचने के लिए। मैं केवल
मैं आपसे कुछ शब्दों के बारे में सोचने के लिए कहूंगा।
और दूसरों के लिए उनके अर्थ और उनसे जुड़े भाव।
मैं चाहता हूं कि आप इन शब्दों के बारे में आराम से सोचें,
अपने अवचेतन मन में उन पर विचार करें।
जब तक वे ताने-बाने में ही समाहित न हो जाएं
आपके सार और आपकी आत्म-छवि में
दूसरों के प्रति आपके विश्वासों का मूल आधार
आपको समझना।

एकाग्रता, शैक्षणिक प्रदर्शन और खेल प्रदर्शन 455

सबसे पहला शब्द जिसके बारे में मैं चाहता हूं कि आप सोचें वह है
स्वास्थ्य, और मैं चाहता हूं कि आप अभी और हमेशा स्वस्थ रहें।
इसे 'अच्छा' शब्द के साथ जोड़ें। इससे क्या हो सकता है?
अच्छे स्वास्थ्य से जुड़े शब्दों का क्या अर्थ है? इनका अर्थ यह हो सकता है कि
लोग आपको शारीरिक रूप से स्वस्थ समझेंगे।
चुस्त-दुरुस्त; पढ़ाई करते समय सतर्क; मजबूत और स्वस्थ;
और अपने शरीर के स्वरूप से खुश रहें और
जवाब देता है। अच्छा स्वास्थ्य कम थकान का कारण बन सकता है।
और बीमारी, बेहतर शारीरिक वजन, कम मांसपेशियां
तनाव और अन्य परेशानियाँ जो आपको
अपनी पूरी क्षमता से प्रदर्शन करने से लेकर
आपकी पढ़ाई और काम। इसका मतलब दोस्त भी हो सकते हैं।
वे आपको दिखने में अच्छा और महसूस करने में भी अच्छा समझते हैं।
अच्छा।

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं है,
बल्कि एक स्वस्थ मानसिकता भी जिसमें
आपके दोस्तों को लगता है कि आप बेहतर महसूस कर रहे हैं।
पहले से कहीं अधिक आत्मविश्वास;
अपनी विश्लेषण क्षमता पर भरोसा रखें।
जो सामग्री आप पढ़ते हैं; उससे आप शांत और अधिक तनावमुक्त महसूस करते हैं।
जब आप खुद को व्यक्त करते हैं; तो अधिक खुश और अधिक
इस साल अपनी कक्षाओं से पहले से कहीं अधिक संतुष्ट महसूस कर रहे हैं
पहले।

इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरों को लगेगा कि आप
अपने विचारों और ध्यान को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में सक्षम होना।
इससे एकाग्रता और याददाश्त बेहतर होती है।
आपके द्वारा पढ़ी जाने वाली सामग्री में मौजूद जानकारी।
ऐसा प्रतीत होता है कि आपके मित्र यह महसूस करेंगे कि आप सक्षम हैं।
अपने अवचेतन मन का पूरी तरह से उपयोग करें।
आपकी क्षमता, आपके अवचेतन मन को अनुमति देती है
आवश्यकता पड़ने पर प्रासंगिक डेटा पर ध्यान केंद्रित करना।

इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरों को लगेगा कि आप
रात को बेहतर नींद आती है; चिंता से मुक्ति मिलती है
और आत्मसंदेह; शांत और आत्मविश्वास से जागना
सुबह। इसका मतलब यह हो सकता है कि दोस्त
मुझे लगता है कि आप पूरी तरह से जागृत हैं।
सुबह, सब कुछ ग्रहण करने के लिए उत्सुक और तैयार।
आने वाले दिन से।

अच्छे स्वास्थ्य शब्द का अर्थ कुछ भी और सभी हो सकता है।
इन चीजों और भी बहुत कुछ के बारे में। इन शब्दों में
अत्यधिक शक्ति। मैं चाहता हूँ कि तुम उन्हें डूबने दो।
आपके अवचेतन मन में गहराई तक, जो
आपमें हमेशा आपकी प्रमुख क्षमता का पुनरुत्पादन हो सकता है
विचार।

अगला शब्द जिस पर मैं चाहता हूँ कि आप विचार करें
सफलता के बारे में। इसका मतलब यह हो सकता है कि दोस्त देखते हैं।
आपको भी उतनी ही उपलब्धि का एहसास हो रहा है जितना आपको
अपनी पढ़ने की गति और समझने की क्षमता में सुधार करें।

इस आवास से संतुष्टि का भाव।
उपलब्धि।

इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरों को लगता है कि आपके पास है
अध्ययन की आदतों में यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने की क्षमता।
इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे आपको प्रेरित व्यक्ति के रूप में देखते हैं।
इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दृढ़ संकल्प और दृढ़ता।
इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरों को लगता है कि आप आत्मविश्वासी हैं।
पढ़ते या अध्ययन करते समय, आसानी से गलतियाँ करना-
पढ़ी गई सामग्री और सूचना के बीच संबंध-
यह जानकारी स्मृति में संग्रहित है। इसका मतलब यह हो सकता है कि अन्य लोग
आपको लगता है कि आप महत्वपूर्ण तथ्यों को आसानी से याद रख लेते हैं और
जानकारी और आसानी से पहचान करने में सक्षम हैं
महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा करना, और सामान्य तौर पर
एक उत्कृष्ट विद्यार्थी बनो।

सफलता का अर्थ धन के रूप में समृद्धि हो सकता है।
और वो चीजें जो पैसे से खरीदी जा सकती हैं, या सुरक्षा
अपने और अपने परिवार के लिए। यह यह भी दिखा सकता है
मन की उस मनोवृत्ति में ही जो आंतरिक शक्ति प्रदान करती है
भौतिक संपत्ति की परवाह किए बिना खुशी
परिस्थितियाँ। इसका अर्थ यह हो सकता है कि क्षमता
किसी विशेष समस्या को दूर करना - शायद
यहां तक कि कुछ ऐसी समस्याएँ भी जिनके बारे में आपको पता नहीं है
पता है। सफलता शब्द का जो भी अर्थ हो।
अन्य लोगों, मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द का प्रयोग करें
आपमें सभी प्रकार की भावनात्मक उत्तेजना उत्पन्न करने के लिए
सफलता के साथ आने वाली भावनाएँ।

अंत में, मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द के बारे में सोचें
प्रेरणा। इसका दूसरों के लिए क्या अर्थ हो सकता है? यह हो सकता है
इसका मतलब है कि दोस्त आपको ऐसा मानते हैं
पढ़ने की क्षमता में सुधार करने की इच्छा। इसका मतलब यह हो सकता है
उन्हें लगता है कि आपमें लगन और दृढ़ संकल्प है।
अपनी उपलब्धि को बेहतर बनाने के लिए। इसका मतलब यह हो सकता है कि वे
आपको लगता है कि आपमें बदलाव लाने की प्रगतिशील इच्छा है
अपनी आदतों पर नियंत्रण पाने के लिए, अपने जीवन पर नियंत्रण रखने के बजाय

पुरानी भावनाओं पर निष्क्रिय रूप से प्रतिक्रिया देना।

इसका अर्थ क्रमिक लेकिन प्रगतिशील हो सकता है।
एक मजबूत और मजबूत भावना का निर्माण
जब तक आपका
आपका आत्मविश्वास आपके डर से कहीं अधिक मजबूत है।
विश्वविद्यालय में असफलता और उच्च अंक प्राप्त करने के बीच का अंतर।
स्कूल में पढ़ाई में कोई कठिनाई या परेशानी नहीं होती।
या आपके लिए असुविधा का कारण बने।

जन्म से ही हम सभी को इस तरह से अभ्यस्त किया गया है कि...
शब्दों को भावनाओं से जोड़ें। शब्द मौजूद हैं।
जिन उपकरणों का हम उपयोग करने जा रहे हैं, उनके लिए
वे भावनाएं और परिणाम उत्पन्न करते हैं जो हम चाहते हैं।
और ये शब्द हैं स्वास्थ्य, सफलता और प्रेरणा-
जागरूकता।

कुछ ही सेकंड में, मैं धीरे-धीरे तीन तक गिनूंगा।
जब मैं ऐसा करूंगा, तो आप सम्मोहन से बाहर आ जाएंगे।
आप जिस समाधि की अवस्था में हैं, आपको वह याद रहेगी।
स्वास्थ्य, सफलता आदि के संबंध में आपको दिए गए सुझाव
और सम्मोहन की अवस्था के दौरान आपको प्रेरणा मिलती रही।
आप इन सुझावों को शामिल करेंगे
आपकी आत्म-अवधारणा।

जब आप जागेंगे तो आपको गहरा अहसास होगा
आराम करो। तुम्हें सम्मोहन की अवस्था याद रहेगी।
एक सुखद और आनंददायक अनुभव के रूप में। तैयार।
अब। मैं तीन तक गिनने जा रहा हूँ। एक– तुम
जागना शुरू हो रहे हैं। दूसरा–आपकी आँखें
खुलना शुरू हो रहा है। तीन–आपकी आँखें खुल गई हैं।
अब आप सम्मोहन की अवस्था से पूरी तरह बाहर आ चुके हैं।
समाधि।

सत्र IV के सुझाव

अब आप इतने गहरे आराम की स्थिति में हैं कि आपका
मन बहुत ग्रहणशील हो गया है। इस अवस्था में
गहरी विश्राम आपकी एकाग्रता का महत्वपूर्ण हिस्सा है।
चेतन मन भी बहुत गहरी अवस्था में विश्राम करता है ताकि
आप अपनी इच्छानुसार किसी भी विचार को स्वीकार कर सकते हैं।
अपने भले के लिए।

क्योंकि मैं चाहता हूँ कि तुम यहीं रहो
आलोचना रहित अवस्था, मैं आपको कुछ नहीं देने वाला हूँ
आपके किसी भी प्रत्यक्ष सुझाव के संबंध में
विशेष समस्याएं। मैं आपसे केवल यही पूछने जा रहा हूँ।
कुछ शब्दों और उनके अर्थों के बारे में सोचना-
दूसरों के लिए संबंध और संगठन। मैं चाहता हूँ कि आप
इन शब्दों के बारे में आलस्य से सोचें, उन्हें पलट कर देखें
अपने मन में, उनका विश्लेषण करने के लिए, उन्हें आत्मसात करने के लिए।
वे आपके अवचेतन मन में गहराई तक प्रवेश कर जाते हैं
आपके जीवन के ताने-बाने में ही बुने जाएँगे

दूसरों के आपके प्रति नजरिए के बारे में आपकी मान्यताएं।

सबसे पहला शब्द जिसके बारे में मैं चाहता हूं कि आप सोचें वह है
स्वास्थ्य शब्द, और मैं तुम्हें अभी चाहता हूँ और
इसे हमेशा 'अच्छा' शब्द के साथ जोड़ना चाहिए। क्या
अच्छे स्वास्थ्य शब्द का दूसरों के लिए क्या अर्थ हो सकता है?
इसका मतलब यह हो सकता है कि दूसरे आपके शरीर को कैसे देखते हैं।
वह शारीरिक रूप से बेहद फिट है। व्यायाम करना अच्छा लगता है।
और अपने शरीर को सक्रिय करें। प्रयास करना अच्छा लगता है और
शारीरिक सीमाओं को प्राप्त करें। आपको व्यायाम आनंददायक लगता है।
थकाने के बजाय आराम देना। शारीरिक रूप से चुस्त-दुरुस्त रहकर...
शारीरिक रूप से फिट होने पर, पढ़ाई करना आसान हो जाता है क्योंकि
स्वस्थ शरीर में मन सतर्क रहता है।
इसका असर आपके काम पर भी पड़ सकता है क्योंकि आप कम समय खर्च करते हैं।

थकान के परिणामस्वरूप काम से अनुपस्थिति का समय या
थकान।

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं है।
लेकिन साथ ही एक स्वस्थ मानसिकता भी। क्योंकि
आप अपनी शारीरिक सीमाओं को जानते और स्वीकार करते हैं।
अपनी सफलता की क्षमता पर शांत और आत्मविश्वास बनाए रखें।
आपके प्रयासों को जानना। यह जानना कि आप अपने दृष्टिकोण को कैसे अपनाते हैं।
सीमाएं आपको गर्व और आत्मविश्वास की भावना देती हैं।
अच्छे से किए गए काम में गर्व महसूस करना।

इसका अर्थ दूसरों को ऐसा प्रतीत होना हो सकता है
अपनी विचार प्रक्रियाओं, सोच का नियंत्रण
शांत भाव से, तर्कसंगत रूप से और अच्छे निर्णय लेते हुए
उपलब्ध जानकारी के आधार पर। दूसरों को लगता है कि आप
सभी जानकारियों का मूल्यांकन करें और उनका उपयोग करें।
निष्कर्ष निकालना या अनुमान लगाना।
उन्हें लगता है कि आप बेहतर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं।
अधिक याद रखें, और धीरे-धीरे अधिक लाभ प्राप्त करें।
प्रतिदिन जानकारी।

इसका मतलब यह हो सकता है कि आपके दोस्तों को लगे कि आप ज्यादा सोते हैं।
रात को गहरी नींद आती है और सुबह उठने पर अधिक सतर्क रहता है।
सुबह नई सामग्री को आत्मसात करने के लिए तैयार रहें।
क्योंकि आपने आराम कर लिया है, कल की समस्याएं अब नहीं रहेंगी।
एक नए दृष्टिकोण से देखने पर आप सक्षम हो जाते हैं
ऐसे निर्णय लें जिनसे सफलता की संभावना बढ़े।

अच्छे स्वास्थ्य शब्द का आपके लिए कोई भी अर्थ हो सकता है।
या ये सभी चीजें और भी बहुत कुछ। ये शब्द
उनके पास अपार शक्ति है। मैं चाहता हूं कि आप उन्हें ऐसा करने दें।
यह आपके अवचेतन मन में गहराई से समा जाता है, जो
आपमें हमेशा आपकी प्रमुख क्षमता का पुनरुत्पादन हो सकता है
विचार।

अगला शब्द जिस पर मैं चाहता हूँ कि आप विचार करें
सफलता का अर्थ है उच्च उपलब्धि।
कक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन, परीक्षाओं में उत्कृष्ट अंक;
मान्यता और पुरस्कार। इसका मतलब यह हो सकता है कि आप
परीक्षा के दौरान शांत और आत्मविश्वासी दिखें।
प्रासंगिक तथ्यों को आसानी से याद करना और जानना
कि आप क्षणभंगुर परिस्थितियों के बावजूद सफल होंगे
कठिनाइयाँ। आप प्रेरित प्रतीत होंगे।

परीक्षा के प्रश्नों को दोबारा पढ़ें ताकि आप पूरी तरह से समझ सकें।
उनके निहितार्थों को समझें ताकि आप
उत्तर पूरी तरह से और तार्किक तरीके से दें।
दूसरे आपको प्रेरित महसूस करते हुए देखेंगे
यह सुनिश्चित करने के लिए परीक्षाओं में उत्तरों की दोबारा जांच करें
सफलता। अगर आपको किसी प्रश्न का उत्तर नहीं पता है, तो आप...
आत्मविश्वास से भरपूर दिखें और खुद को निर्णय लेने की अनुमति दें।
सहज अनुमान, यह जानते हुए कि आपका अवचेतन मन...
सचेत मन सही जानकारी याद करने में मदद करेगा।
उत्तर।

सफलता का अर्थ विश्वविद्यालय में उच्च अंक प्राप्त करना हो सकता है।
[स्कूल में] परीक्षा प्रणाली में सुधार के कारण
प्रदर्शन। इसका मतलब अधिक सुरक्षा भी हो सकता है।
आपके और आपके परिवार के लिए। इसका मतलब दोस्त भी हो सकते हैं।
वे आपको खुशी का अनुभव करते हुए समझेंगे और
सर्वश्रेष्ठ करने से मिलने वाला आत्मसम्मान
आप न केवल पढ़ाई की आदतों में, बल्कि अन्य क्षेत्रों में भी जितना प्रयास कर सकते हैं, करें।
परीक्षा में प्रदर्शन। इसका मतलब यह हो सकता है कि क्षमता
किसी विशेष समस्या को दूर करना जो परस्पर संबंधित हो-
आपकी परीक्षा के प्रदर्शन से कोई लेना-देना नहीं है।
सफलता शब्द का दूसरों के लिए जो अर्थ है, मैं चाहता हूं कि आप उसे समझें।
इस शब्द का प्रयोग भावनात्मक उत्तेजना के रूप में करें
आपमें उन सभी भावनाओं को उत्पन्न करना जो इसके साथ आती हैं
सफलता।

अंत में, मैं चाहता हूं कि आप इस शब्द के बारे में सोचें
प्रेरणा। इसका क्या अर्थ हो सकता है? इसका अर्थ यह हो सकता है कि
धीरे-धीरे खुद को इसमें लगाने की तत्परता
पढ़ाई के दौरान समय की अवधि बढ़ती जाती है।
इसका अर्थ है कि आवंटित पूरी राशि का उपयोग करने का दृढ़ संकल्प।
परीक्षाओं पर समय का प्रबंधन। इसका अर्थ यह हो सकता है कि...
प्रशिक्षक से अस्पष्ट बातों को स्पष्ट करने के लिए कहने की उत्सुकता
या अस्पष्ट प्रश्न। इसका अर्थ इच्छा हो सकता है।
अपने प्रदर्शन की जिम्मेदारी स्वयं लेना।
खुद पर भरोसा रखो, अपने जीवन की बागडोर अपने हाथ में लो
और जीवन की चुनौतियों को हावी होने देने के बजाय अपनी सफलताओं पर ध्यान केंद्रित करें।
बल आपके प्रदर्शन को आकार देते हैं।
दूसरों को इस तरह दिखना और ऐसा प्रतीत होना कि
दृढ़ता और लक्ष्यों को प्राप्त करने की क्षमता
आप चाहते हैं।

जन्म से ही हम सभी को इस तरह से अभ्यस्त किया गया है कि...
शब्दों को भावनाओं से जोड़ें। शब्द मौजूद हैं।
जिन उपकरणों का हम उपयोग करने जा रहे हैं, उनके लिए
वे भावनाएं और परिणाम उत्पन्न करते हैं जो हम चाहते हैं।
और ये शब्द हैं स्वास्थ्य, सफलता और प्रेरणा-
जागरूकता।

कुछ ही सेकंड में, मैं धीरे-धीरे तीन तक गिनूंगा।
जब मैं ऐसा करूंगा, तो आप सम्मोहन से बाहर आ जाएंगे।
आप जिस समाधि की अवस्था में हैं, आपको वह याद रहेगी।
स्वास्थ्य, सफलता आदि के संबंध में आपको दिए गए सुझाव
और सम्मोहन की अवस्था के दौरान आपको प्रेरणा मिलती रही।
आप इन सुझावों को शामिल करेंगे

आपकी आत्म-अवधारणा।

जब आप जागेंगे तो आपको गहरा अहसास होगा
आराम करो। तुम्हें सम्मोहन की अवस्था याद रहेगी।
एक सुखद और आनंददायक अनुभव के रूप में। तैयार।
अब। मैं तीन तक गिनने जा रहा हूँ। एक—तुम
जागना शुरू हो रहे हैं। दूसरा—आपकी आँखें
खुलना शुरू हो रहा है। तीन—आपकी आँखें खुल गई हैं।

अब आप सम्मोहन की अवस्था से पूरी तरह बाहर आ चुके हैं।
समाधि।

विदेशी सुझावों
भाषा अध्ययन

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

अब मैं चाहूंगा कि आप किसी विशेष बात पर विचार करें।
बच्चों की कविता, सोने से पहले सुनाई जाने वाली कहानी या परियों की कहानी
बचपन में आपकी पसंदीदा चीज कौन सी थी?
या यदि आप चाहें, तो आप एक गति के बारे में सोच सकते हैं।
कोई तस्वीर या टेलीविजन कार्यक्रम जिसे आप देख रहे हैं-
मुझे ख़ासकर तब बहुत अच्छा लगता था जब आप बहुत छोटे थे।
मैं चाहूंगा कि आप स्वयं को एक युवा के रूप में कल्पना करें
फिर से बच्चा, कहानी सुन रहा है या देख रहा है
कार्यक्रम या फिल्म, और संतुष्टि की भावना-
प्रदर्शन से पूरी तरह मंत्रमुग्ध, ठीक वैसे ही जैसे
आपने तब किया था। बस अपनी कल्पना को उड़ान भरने दें, और
जल्द ही आप उस माहौल को फिर से महसूस कर पाएंगे।
पूरी तरह से, अब भी ठीक वैसा ही महसूस कर रहे हैं जैसा आपने तब किया था।
और जब आप पूरी तरह से माहौल को समझ लें, तो आप
आप अपनी तर्जनी उंगली उठाकर मुझे संकेत दे सकते हैं।
दायाँ [या बायाँ] हाथ।

[विषय द्वारा हाथ उठाने के बाद:] यही है
ठीक है। अब बस थोड़ी देर के लिए इस माहौल को बनाए रखें।
और मेरी आवाज़ सुनते रहो, और जैसे ही तुम
ऐसा करने पर, आप देखेंगे कि यह भावना और भी बढ़ती जा रही है।
और अधिक मजबूत। ध्यान दें कि आप कितना मंत्रमुग्ध महसूस करते हैं, और
ध्यान केंद्रित करना और नई चीजों को आत्मसात करना कितना आसान है
जानकारी, लगभग बिना किसी जानबूझकर प्रयास के-
किला।

अब से, जब भी आप चाहें, आप
आप स्वयं ही इस मनोदशा को उत्पन्न कर सकते हैं, बस
आपके जैसी स्थिति के बारे में सोचें
चुना हुआ और अपनी कल्पना को पीछे की ओर बहने देना-
जब तक आप पुनः कब्जा नहीं कर लेते, तब तक वार्ड में समय रहते रहें।
पूरी तरह से महसूस करना। और जितनी बार आप
इसका अभ्यास करते रहो, यह उतना ही आसान होता जाएगा।
और आप इसे और अधिक मजबूती से महसूस कर पाएंगे।
जब आप उस मनोदशा को दोबारा कैद कर लेते हैं, तो वह और भी यादगार बन जाती है।

अब तो वो मूड पूरी तरह से चला गया है, लेकिन एक
इस अनुभव के परिणामस्वरूप, आप यह बनने जा रहे हैं

आप इसे अपने वर्तमान भाषा अध्ययन में स्थानांतरित कर सकते हैं।
आश्चर्य और रोमांच और भी अधिक बढ़ता जा रहा है
जिससे आपकी भाषा सीखना और उसका उपयोग करना

इसे एक बच्चे की तरह अपने पास रखें। जब आप तैयार हों
अपना भाषा का होमवर्क शुरू करें, आप
इस मनोदशा को एक बार फिर से जगाने में सक्षम,
जैसा मैंने आपको दिखाया है; और यदि मनोदशा
आपके खत्म करने से पहले ही इसका असर कम होने लगेगा।
पढ़ाई करते समय आप कुछ देर का ब्रेक ले सकते हैं।
क्षणों को याद करें और फिर से याद करें। अधिक के लिए
अक्सर आप याद करने और पुनः अनुभव करने का अभ्यास करते हैं
इन भावनाओं के साथ, आपकी प्रतिक्रिया करने की क्षमता जितनी मजबूत होगी...
उनका अनुभव करना आसान हो जाएगा, और यह और भी आसान हो जाएगा।
आप ऐसा कर सकेंगे।

और इस मनोदशा और में आए बदलाव के परिणामस्वरूप
अपने दृष्टिकोण में आपको काफी सुधार देखने को मिलेगा।
आपकी अधिग्रहण करने और प्राप्त करने की क्षमता में घटित हो रहा है
विदेशी शब्दों और वाक्यांशों का प्रयोग न करें; क्योंकि वे ऐसा नहीं करेंगे
क्या यह आपको बिल्कुल भी "विदेशी" लगता है, बल्कि एक
आपके द्वारा सीखी जा रही भाषा सीखने की प्रक्रिया जारी है।
मुझे हमेशा से ये नए शब्द और वाक्यांश पसंद आए हैं।
वही हित प्राप्त होगा, वही
आकर्षण और अपील, और वही शक्ति
आपकी जिज्ञासा को जगाना और उसे आकर्षित करके अपने पास रखना।
आपने अपना ध्यान अपनी मातृभाषा की तरह ही केंद्रित किया।
जब आप इसे पहली बार खरीद रहे थे। आपको खर्च करना होगा।
नई जानकारी को बदलने में काफी समय लगता है।
अपने दिमाग में चल रही बातों को सुलझाना और मनगढ़ंत खेल बनाना
इसका इस्तेमाल मनोरंजन के लिए करें, ठीक वैसे ही जैसे
बच्चे अक्सर ऐसा करते हैं। और परिणामस्वरूप, आप भी ऐसा करेंगे।
नई चीजों को सीखने, याद रखने और उनका उपयोग करने में सक्षम होना।
उसी सहजता से, उसी स्वाभाविक ढंग से भाषा का प्रयोग करें-
अभिव्यक्ति की शुद्धता, और वही अंतर्निहित व्याकरण-
वह गूढ़ बोध जो सीखने की विशेषता थी
बचपन में आपकी मातृभाषा।

भाषा सीखने की पूरी प्रक्रिया
एक स्वाभाविक, आनंददायक और सहज व्यक्ति बनें।
एक बार फिर नई प्रक्रिया, और आप जा रहे हैं
अपनी प्रगति पर बेहद प्रसन्न रहें।

गणित या अन्य विषयों के लिए सुझाव
सांख्यिकी प्रदर्शन

रॉबर्ट एम. एंडरसन, पीएच.डी.
टाकोमा पार्क, मैरीलैंड

परिचय एवं संकेत

कुछ लोग जिन्हें भाषा का ज्ञान होता है
अध्ययनकर्ताओं में गणित में समान प्रतिभा नहीं होती है।

गणित या सांख्यिकी जैसे संबंधित क्षेत्र।
निम्नलिखित सुझावों का उपयोग किया गया है
भाषा के बीच एक समान स्थिति बनाएं-
प्रतिभा और समझने की क्षमता का आकलन करना और
गणित और सांख्यिकी का उपयोग करें। इसे वैयक्तिकृत करने के लिए।
सुझावों में, किसी व्यक्ति के नाम और शब्दों का प्रयोग करें।
विशिष्ट भाषा या भाषाएँ। यदि विषय
यदि उसे कोई विदेशी भाषा नहीं आती है, तो सुझाव यह है-
भाषा को इस प्रकार संशोधित किया जा सकता है कि अंग्रेजी (या कोई अन्य भाषा)
मातृभाषा का उपयोग सादृश्य के लिए किया जा सकता है।

सुझाव

एक पल के लिए सोचिए कि भाषा(एँ) कितनी आसानी से
यह आपके पास आता है। आपकी प्रतिभाएं, आपकी क्षमताएं,
इससे आपको शब्दावली, व्याकरण और सीखने में मदद मिलेगी।
वाक्य संरचना लगभग बिना किसी प्रयास के। विचार करें कि कैसे
आसानी से शब्द [पूर्वनिर्धारित शब्द उप-
विषय जानता है] आपके पास आता है, आप कितनी आसानी से इसका उपयोग करते हैं
उन्हें। जिस आसानी से आपने सीखा और इस्तेमाल किया।
ये शब्द इस बात का संकेत देते हैं कि आप कितनी आसानी से सीखते हैं।
भाषाएँ।

दुनिया में कई भाषाएँ हैं। आपकी
इस क्षमता से आप किसी भी चीज को आसानी से सीख सकेंगे।
जिसे आप लगभग बिना किसी आवश्यकता के सीखना चाहेंगे।
बिना किसी प्रयास के, सहजता से। आपको अध्ययन करना होगा।
कुछ हद तक, लेकिन आप सीख जाएंगे। और आप होंगे
आपकी क्षमता से प्रसन्न हूं, जैसा कि आप हमेशा से रहे हैं।
आपको अपने आप पर प्रसन्नता और गर्व होना चाहिए क्योंकि आपने
मैंने [भाषा निर्दिष्ट करें] सीखी।

एक भाषा जिसे आपने सीख लिया है और उसमें महारत हासिल कर ली है
एक अंग्रेजी है, दूसरी... एक और भाषा जो...
आप भाषा सीख सकते हैं और उसमें महारत हासिल कर सकते हैं।
गणित [या सांख्यिकी, आदि]। वास्तव में, गणित-
गणित सीखना सबसे आसान भाषाओं में से एक है।
यह तार्किक है, इसमें अनियमितताओं जैसी कोई अप्रत्याशित बात नहीं है।
क्रियाएँ या अजीब वर्तनी। गणित में, ev-
हर चीज़ का वही अर्थ होता है जो उसमें लिखा होता है। अक्षर और संख्याएँ-
शब्द बर्ब होते हैं, समीकरण वाक्य होते हैं।
समस्या के समाधान पैराग्राफ में होते हैं। यही तो खूबसूरती है।
भाषा की सुंदरता गणित की सुंदरता में विद्यमान है।
मैटिक्स, और आप इस सुंदरता को और अधिक देखेंगे और
जैसे-जैसे आप गणित सीखते जाएंगे, वैसे-वैसे और अधिक जानकारी प्राप्त करते जाएंगे।

आप देखेंगे कि "माइकल एक है" जैसे वाक्य
"अच्छा लड़का," या "मेरी कार एक कॉम्पैक्ट कार है,"
महज शाब्दिक समीकरण, जो यह दर्शाते हैं कि एक पक्ष
(माइकल) दूसरी तरफ (अच्छा लड़का) के बराबर है।
“मार्टी और बॉब एक कपल हैं,” यह 1 के समान है

+1=2o0ra+b=2o0rx+y =z. और साथ
भाषा के प्रति आपकी दक्षता आपको मार्गदर्शन प्रदान करेगी, आप
भाषा को और अधिक स्पष्ट रूप से देखना
गणित। गणित की भाषा होगी
जैसे-जैसे आप मेरे प्रति अधिक से अधिक मित्रवत होते जाएंगे।
इसे एक भाषा के रूप में समझें, इसकी सुंदरता, इसकी प्रतीकात्मकता-
छंद और अर्थ अधिक स्पष्ट हो जाएंगे और
आपको और स्पष्ट हो जाएगा। जैसे-जैसे आप गणित का अध्ययन करेंगे, यह
अंग्रेजी की तरह हो जाएगा या » आसान हो जाएगा,
समझने योग्य। और आप पाएंगे कि आप शायद
आप शायद पहले तो इस बात से भी हैरान होंगे कि कितनी आसानी से, बिना किसी प्रयास के-
आप कम ही भाषा सीखते और याद रखते हैं।
अंक शास्त्र।

[सुझावों को और पुष्ट करने के लिए, अंत में]
इस सत्र में, कुछ सरल समस्याओं को हल करें।
जिसे मरीज पहले से ही समझता है, जिससे अनुमति मिलती है
रोगी को समानताएं खोजने के लिए
उनमें भाषा और गणित शामिल हैं।]

परीक्षा का डर
मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

संकेत

दिवंगत डॉ. एरिक्सन ने निम्नलिखित सूत्र तैयार किए थे-
वह जो सुझाव देता था, उनका पालन करना
वे प्रतिभागी जो अत्यधिक प्रेरित थे लेकिन परीक्षा को लेकर चिंतित थे
और जो निबंध परीक्षा देने वाले थे।
इन मरीजों में चिकित्सक, वकील आदि शामिल थे।
पीएच.डी. उम्मीदवार, कॉलेज और हाई स्कूल के छात्र-
डेंट। सुझावों का केंद्रीय विषय यह है कि
पूर्णतावाद से बचना और प्रेरणा देना
छात्र के लिए "आरामदायक उपलब्धि"
छोटे लक्ष्यों के" (1965, पृ. 358)। एरिक्सन, इसके बावजूद
इसके विपरीत प्रचलित मिथकों के बावजूद, सभी को व्यक्तिगत नहीं माना जाता था।
उनके सुझावों के बारे में। उन्होंने विशेष रूप से संकेत दिया
कि "इन किस्मों के साथ अपनाई गई प्रक्रिया-
सहायता के लिए आवेदकों की संख्या लगभग निरंतर बनी रहती थी।
चरित्र में" (पृष्ठ 356)। उन्होंने "एकसमान रूप से" रिपोर्ट किया।
अच्छे परिणाम। एरिक्सन के समग्र दृष्टिकोण का सार यही है।
उनका दृष्टिकोण बेहद लचीला था और वह
अत्यधिक प्रत्यक्ष और अत्यधिक दोनों होने को तैयार
यह अप्रत्यक्ष होगा, रोगी पर निर्भर करता है। आप
ध्यान दें कि वह आमतौर पर जिन सुझावों का उपयोग करता था
यह समस्या कभी-कभी इतनी अधिक निर्देशात्मक होती है
और सत्तावादी कि जो चिकित्सक नहीं हैं

अत्यधिक आत्मविश्वासी व्यक्ति शायद असहज महसूस करेगा।
उनमें से कुछ का उपयोग करने में सहज। एरिक्सन पुनः-
इस तकनीक के साथ केवल कुछ ही विफलताएँ सामने आईं।
ये सभी पहली बार की विफलताएँ इनके साथ घटीं

जिन विषयों में केवल हल्की समाधि विकसित हुई और
जो गहरी समाधि अवस्था को सीख नहीं पाते थे।
समाधि की गहराई जितनी गहरी होती थी, व्यक्ति उतना ही अधिक प्रसन्न होता था।
परीक्षा परिणाम सहित परीक्षार्थी" (पृष्ठ.
358). अतः यह अनुशंसा की जाती है कि
रोगी को यथासंभव गहरी समाधि अवस्था में रखा जाए।
इन सुझावों को प्रस्तुत करने से पहले। (संपादक)

सुझाव

आप परीक्षा उत्तीर्ण करने में सहायता चाहते हैं-
आपने सम्मोहन की मांग की है और आप
मैंने उस समाधि अवस्था को विकसित कर लिया है जिसे मैं जानता हूँ
आपकी जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त होगा।
जब तक मैं न कहूँ, तब तक उसी समाधि अवस्था में बने रहो।
अन्यथा।

अब, आपको जो मदद चाहिए, वह यहाँ है। ध्यान से सुनो-
पूरी तरह और समझदारी से। आप शायद ऐसा नहीं चाहेंगे।
आप मुझसे सहमत हैं, लेकिन आपको यह याद रखना होगा कि
आपके अपने विचारों से केवल असफलता ही मिली है।
इसलिए, हालांकि मेरी कही बात बिल्कुल वैसी नहीं लगती
ठीक है, इसका पूरी तरह पालन करें। ऐसा करने से, आपको लाभ होगा।
परीक्षा उत्तीर्ण करने का अपना लक्ष्य प्राप्त करें।
यही आपका लक्ष्य है और आपको इसे हासिल करना है।
मैं आपको निर्देश दूंगा कि आपको क्या करना है
मैं आपको वह जानकारी नहीं दे सकता जो आपको चाहिए।
मैंने पिछले अध्ययन में जो ज्ञान प्राप्त किया है और मैं चाहता हूं कि आप उसे जानें।
इसे परीक्षा के लिए इस प्रकार उपलब्ध कराएं
मैं स्पष्ट करता हूँ।

सबसे पहले आपको यह परीक्षा उत्तीर्ण करनी होगी।
आपने जिन असफल तरीकों से कोशिश की है, उन्हें न अपनाएं।
अतीत, लेकिन उस तरीके से जिसे मैं अब परिभाषित करूंगा।
मैं चाहता हूँ कि आप यह परीक्षा पास करें।
इसे पास करो। लेकिन ध्यान से सुनो: तुम्हें इसे पास करना है।
सबसे कम उत्तीर्ण ग्रेड के साथ—A या B नहीं।
मुझे पता है कि आप अच्छे अंक चाहते हैं लेकिन आप
बस पास होने लायक ग्रेड चाहिए, और यही हमारा लक्ष्य है।
आपको यह प्राप्त करना है। इस पर आपको पूर्णतः सहमत होना होगा।
बिल्कुल, और आप करते हैं, है ना? [एक
पुष्टि हमेशा दी जाती थी।]

इसके बाद, इस कार्यालय से निकलने के बाद मैं चाहता हूं कि आप...
बेफिक्र, सहज महसूस करना, यहाँ तक कि इस तथ्य को भूल जाना।
आपको परीक्षा देनी है। लेकिन नहीं।
चाहे आप उस तथ्य को कितना भी भूल जाएं,

आपको समय पर उपस्थित होना याद रहेगा।
परीक्षा स्थल। शुरू में शायद आपको समझ न आए।
आपको यह भी याद नहीं रहेगा कि आप वहां क्यों हैं, लेकिन ऐसा होगा।
समय आने पर और आराम से यह बात आपके दिमाग में उभर आएगी।
इसलिए।

अपनी जगह पर बैठने के बाद, आपको पढ़ना है
सभी प्रश्नों के माध्यम से। उनमें से एक भी नहीं होगा
समझ में आता है, लेकिन उन सभी को पढ़ें। [उद्देश्य]
इसका उद्देश्य विषय को अनजाने में एक उपस्थिति प्रदान करना था।
प्रश्नों की संख्या और उसकी प्रशंसा
प्रत्येक में लगने वाला समय।]

फिर पहले लेख को लिखने और पढ़ने के लिए तैयार हो जाइए।
फिर से सवाल। इससे थोड़ा फर्क पड़ेगा।
समझ और थोड़ी सी जानकारी धीरे-धीरे सामने आ जाएगी
आपका चेतन मन। जब तक आप
इसे लिख लो, थोड़ी-थोड़ी मात्रा में और भी आएगा।
आपको तब तक लिखते रहने को प्रेरित करते रहना जब तक कि अचानक से एक बूंद सी बहने न लगे
सूख जाता है। फिर आप अगले प्रश्न पर आगे बढ़ते हैं-
और वही बात होगी। जब
समय समाप्त हो गया है, आपने सभी प्रश्नों के उत्तर दे दिए हैं।
सवाल आराम से, आसानी से, बस रिकॉर्डिंग के साथ पूछे जा सकते हैं
सूचना की वह धीमी धारा जो विकसित होती है
प्रत्येक प्रश्न।

परीक्षा पूरी होने पर, उसे जमा कर दें।
कागज़ और आरामदेह, सहज महसूस करते हुए चले जाएं।
स्वयं से शांति।

एकाग्रता के लिए सुझाव,
अध्ययन करना और चुनौतियों पर काबू पाना
परीक्षण की घबराहट

एल्सीड एम. पेलेटियर, एड.डी.
ग्रैंड रैपिड्स, मिशिगन

आपका मस्तिष्क कंप्यूटर की तरह है। यह उससे कहीं अधिक श्रेष्ठ है।
कंप्यूटर को। असल में, आपका दिमाग
यह सभी कंप्यूटरों का प्रोटोटाइप है। उन सभी का।
कुछ प्रक्रियाओं के आधार पर इन्हें तैयार किया गया है।
आपके मन का।

अपने जीवन के पहले पांच वर्षों के दौरान, आप
आपने अन्य किसी भी पांच-पांच साल के दौरान जितना सीखा उससे कहीं अधिक सीखा।
पिछले एक साल की अवधि से। आपने एक भाषा सीखी, कैसे?
चलना और दौड़ना; तुमने अंतर करना सीख लिया।
एक व्यक्ति को दूसरे से और एक वस्तु को दूसरे से अलग करना
एक और जिसमें उनके सभी उचित नाम हों।

आपने रंगों को पहचानना सीख लिया है, रेखाओं के बीच में चित्र बनाना सीख लिया है।
शायद आपके कुछ एबीसी शब्द, कम से कम गिनने के लिए
दस तक। आपने उठना-बैठना सीख लिया।
सीढ़ियाँ, अपने आँगन में घूमने का तरीका और तुरंत-
आस-पड़ोस। आपने लिखना सीख लिया।
कुछ पात्र, चित्र कैसे बनाएं, स्नान कैसे करें,
अपने दांतों को कैसे ब्रश करें, अपने बालों में कंघी कैसे करें, और
पोशाक। सीखने में एक बड़ी उपलब्धि।
अपने अधिकार और अपने अधिकारों में अंतर कैसे करें, यह इस बारे में था।
जूते पहनते समय बाएँ हाथ को कैसे बाँधें, फीते कैसे बाँधें

उन्हें, और विशेष रूप से धनुष कैसे बांधना है।
इस सारी पढ़ाई और याददाश्त को पूरा करने के लिए, आपको
मुझे पढ़ाई करनी थी, ध्यान लगाना था। तुमने मुझे इसकी अनुमति नहीं दी।
आपने खुद को विचलित कर लिया; आप लगातार कोशिश करते रहे।
जब तक आपको सफलता नहीं मिल जाती।

सारा सीखना, एकाग्रता, अध्ययन,
और मैंने अभी जिस मेमोरी का जिक्र किया वह डेटा थी
जिसे आपने अपने कंप्यूटर में प्रोग्राम किया है
मस्तिष्क। अब जब आप बड़े हो गए हैं, तो आप प्रतिदिन...
इन कार्यों को पूरा करने के लिए, लेकिन वे इतने सरल नहीं थे।
जब आप उन्हें सीख रहे थे। वही सिद्धांत-
यह सिद्धांत सीखने, एकाग्रता और अध्ययन में लागू होता है।
किसी भी उम्र में याददाश्त और सोचने की क्षमता। अब आप नहीं हैं
जूते के फीते बांधना सीखकर, आप
रसायन विज्ञान, शरीर रचना विज्ञान, डिजाइन आदि के लिए गणित का अध्ययन करना।
वास्तुकला, संगीत, खेलों में निपुणता आदि।
लेकिन सीखने में भी यही सिद्धांत लागू होता है।
[उदाहरण के लिए, गणित]। आपने एकाग्रता और लगन से सीखा।
आपको पता चलने से पहले ही तार्किक रूप से सोचना
"तार्किक" शब्द का अर्थ। अब जब आप
शब्द का अर्थ जानें और आपके पास है
सीखने की रुचि और आवश्यकता, यह होनी चाहिए
अगर आपका रवैया ऐसा है तो यह आपके लिए आसान होगा।
अपने ज्ञान का दायरा बढ़ाएँ।

एकाग्रता का एक प्रयोग करके देखें।
बॉलपॉइंट पेन, इसके भागों और कार्यों के बारे में जानें।
और इसका पूरा वर्णन करें, इसका रंग, आकार, परिधि-
लंबाई, स्प्रिंग तंत्र, फिसलन, पट्टियाँ,
स्याही, आदि। आप पांच मिनट या उससे अधिक समय बिता सकते हैं।
अगर आप वाकई में उस बॉलपॉइंट पेन का वर्णन करना चाहते हैं तो...
केंद्रित करें। तब वह पेन अलग होगा।
अन्य पेन। अपने पेनों की संभावनाओं के बारे में सोचें।
यदि आपको सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन के बारे में पता चल जाए तो
लोगों को यह पसंद आता है। सोचिए कि आप इसमें कैसे उत्कृष्टता हासिल कर सकते हैं।
जब आप गणित के तार्किक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं,
प्रमेय, गणनाएँ और सटीक निष्कर्ष-
अपने अध्ययन को रोमांचक बनाएं और आप सफल होंगे।
सीखने में उत्साह उत्पन्न करें।

क्योंकि आपका मस्तिष्क एक कंप्यूटर की तरह है, इसलिए आप
हर बार पढ़ाई करते समय इसमें डेटा स्टोर करना और
ध्यान केंद्रित करें। आप किसी भी कंप्यूटर में जो कुछ भी डालते हैं...
इसके बाद, कंप्यूटर से जानकारी प्राप्त की जा सकती है। अब
आप एक परीक्षा देने वाले हैं –
लिखित, मौखिक, सही-गलत, निबंध, बहुविकल्पीय प्रश्न
विकल्प—यह वास्तव में मायने नहीं रखता। मायने क्या रखता है?
इसका मतलब यह है कि यह आपके द्वारा संग्रहीत जानकारी की जांच करने का एक परीक्षण है।
आपका कंप्यूटर मस्तिष्क और आपकी कार्यक्षमता कितनी है
प्रशिक्षित पुनर्प्राप्त करने योग्य प्रणाली। चूंकि आपके पास है
डेटा को अपने कंप्यूटर में डालने के बाद, आप
इसे पुनः प्राप्त करें।

सुझावों के लिए
परीक्षा भय

डेविड वैक्समैन, एल.आर.सी.पी., एम.आर.सी.एस.
लंदन, इंग्लैंड

जैसे ही आप परीक्षा कक्ष में प्रवेश करते हैं
और प्रश्न पढ़ने के लिए अपना पेपर उठा लें।
. . . आप पूरी तरह शांत हो जाएंगे और
आराम करो... और तुम्हारी सारी घबराहट और आशंकाएँ दूर हो जाएँगी।
पकड़ पूरी तरह से गायब हो जाएगी।

सवाल चाहे कितने भी कठिन क्यों न हों
पहली नज़र में लगता है... या आप कितने कम लगते हैं
जान लो... तुम घबराओगे नहीं... क्योंकि तुम
आपको पता चलेगा कि चीजें उतनी बुरी नहीं हैं जितनी दिखती हैं।

आप सभी प्रश्नों को ध्यानपूर्वक पढ़ेंगे और
सोच-समझकर... तुम एक का चुनाव करोगे।
जिसका आप सबसे अच्छे से सामना कर सकते हैं... और उसका उत्तर दें
जितना हो सके पूरी तरह से... बिना किसी चिंता के।
जब तक आप इसे पूरा नहीं कर लेते, तब तक दूसरों के बारे में जानकारी रखें।

ऐसा करने पर... आपको पता चलेगा कि आप
वास्तव में आपको मूल रूप से जितना याद है उससे कहीं अधिक याद रहता है।
मुझे पता था कि तुम यही सोचोगे।

जब आप अपने बारे में सब कुछ लिख चुके हों
इस पहले प्रश्न के लिए... अगला सबसे आसान विकल्प चुनें।
उत्तर दें... और ठीक उसी तरह से उसका समाधान करें
रास्ता।

इसी तरह बाकी के साथ भी जारी रखें।
जब तक आप अपनी पूरी क्षमता से लिख न लें, तब तक प्रश्न पूछते रहें।
याद रखें... या समय समाप्त होने तक।

जब आप इसे पूरा कर लेंगे... तो आपको पता चलेगा
कि आपको उससे कहीं अधिक याद है जितना आपको याद है
जब आपने पहली बार प्रश्न पढ़ा था तब आपको लगा था कि यह संभव है।
tions.

[दो तकनीकों का संयोजन]
संवेदनहीनता और अहंकार-मजबूती आमतौर पर...
संभवतः सफल पाया जाएगा। हालाँकि, सभी मामलों में
ऐसे मामलों में यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि कोई अन्य विकल्प मौजूद न हो।
अंतर्निहित न्यूरोसिस या व्यक्तित्व संबंधी समस्या।]

सौंदर्यपरक परिष्करण के लिए सुझाव

कलात्मक सुझावों के लिए
अभिव्यक्ति

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

संकेत

ये सुझाव सोमनाम के लिए तैयार किए गए हैं।
ऐसे मनोरोगी, गहरी समाधि की अवस्था वाले व्यक्ति जो सम्मोहन करना चाहते हैं-
कलाकारों के रूप में उनकी रचनात्मकता को बढ़ाएं। गिबन्स का सुझाव है-
यह संकेत देता है कि विषय को पेंटिंग के लिए तैयार होकर बैठना चाहिए।
जब सम्मोहन होता है। (संपादक)

सुझाव

मैं पाँच से उल्टी गिनती गिनने जा रहा हूँ।
एक, और जब तक मैं पहले पर पहुँचूँगा तब तक आप नहीं जान पाओगे

अब वर्तमान परिस्थिति में यहाँ नहीं रहना है; लेकिन-
इसके बजाय, आपको बीच में बैठाया जाएगा।
अपने ईज़ल, पेंट और अन्य सामग्री के साथ एक सुंदर वन क्षेत्र में।
अभी भी ब्रश आपके सामने हैं। जब तक मैं वहाँ पहुँचता हूँ...
एक गिनते ही तुम अपनी आँखें खोल पाओगे
और चारों ओर देखो, और तुम चित्र बना पाओगे।
जो कुछ आप तेज, स्थिर गति से देखते हैं।

आप हमेशा सुन सकेंगे और
मेरी आवाज़ का जवाब दो, और मैं तुम्हें वापस ले आऊँगा
मैं कुछ देर में वर्तमान स्थिति पर चर्चा करूँगा; लेकिन तब तक,
मैं जिस स्थिति के हर पहलू पर मार्गदर्शन करता हूँ,
आप पूरी तरह से वास्तविक होंगे, और आप अनुभव करेंगे-
इस सब का अनुभव ऐसे करें जैसे आप वास्तव में वहीं मौजूद हों।
और भले ही यह अनुभव वास्तव में
यह केवल कुछ क्षणों तक ही रहेगा, ऐसा प्रतीत होगा

462 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

बहुत लंबे समय तक चलता रहेगा, ताकि आपका
कलात्मक रूप से इसका जवाब देने की क्षमता सही होगी।
प्रतिक्रियात्मक रूप से बेहतर हुई। बस सुनते रहिए।
अब मेरी आवाज़ सुनो, जैसे ही मैं उल्टी गिनती शुरू करता हूँ
पांच से एक तक।

पांचवा। वर्तमान दृश्य के प्रति आपकी जागरूकता है
जैसे-जैसे आप खुद को महसूस करते हैं, वैसे-वैसे धुंध छाने लगती है और
आपके उपकरण को उस प्यारी जगह पर ले जाया जा रहा है
वन का खुला मैदान। चार। आपकी जागरूकता
वर्तमान धीरे-धीरे धुंधला होता जा रहा है, और आप
आप उस स्थिति में बैठे हुए स्वयं के प्रति जागरूक होना शुरू कर सकते हैं।
सुंदर वनभूमि का खुला मैदान, आपके चित्रकला और ब्रश के साथ
आपके सामने, पेंटिंग शुरू करने के लिए तैयार एक
कुछ पल। और जैसे ही मैं गिनती तक पहुँचता हूँ।
एक तो आप अपनी आंखें खोल पाएंगे और
चारों ओर देखो, माहौल को पूरी तरह से समझो
यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप अपनी इच्छानुसार पेंटिंग कर पाएंगे।
मैंने पहले कभी पेंटिंग नहीं की है। तीन। आप महसूस कर सकते हैं।
आप स्वयं धीरे-धीरे इसके प्रति अधिक से अधिक जागरूक होते जा रहे हैं
अपने चारों ओर जंगल के खुले मैदानों को देखें, लेकिन अपनी निगाहें सुरक्षित रखें।

जब तक मैं एक की गिनती तक नहीं पहुँच जाता तब तक बंद रहेगा और
परिवर्तन पूरा हो गया है। दो। आपका उत्तर-
उम्मीद और उत्साह बढ़ता जा रहा है।
हर गुजरते पल का आनंद लें; क्योंकि जल्द ही आप सक्षम हो जाएंगे।
अपनी आँखें खोलकर उनमें से किसी एक को निहारना
आपने अब तक जितने भी खूबसूरत परिदृश्य देखे हैं, उनमें से यह सबसे खूबसूरत है।
एक। अब आप अपनी आँखें खोलकर देख सकते हैं।
आपके सामने मौजूद सारी मनमोहक सुंदरता, और
बस कुछ ही सेकंड में आप इसे पकड़ लेंगे
और फिर आप पेंटिंग शुरू कर सकते हैं।

कुछ क्षण बीत जाने के बाद, ऐसा हो सकता है
विषय को सुझाव दिया कि वह सक्षम होगा
उसी मनोदशा और उसी क्षमता को बनाए रखना
समाधि की अवस्था समाप्त होने के बाद, वह जो कुछ उसने देखा है उसे व्यक्त करता है।
बर्खास्त कर दिया गया। इसके बाद उनसे बंद करने का अनुरोध किया जा सकता है।
सुझावकर्ता की गिनती के दौरान उसकी आँखें एक बार फिर उसकी ओर मुड़ गईं।
एक से पाँच तक आगे बढ़ें:]

एक। वन क्षेत्र के बारे में आपकी जागरूकता है
जैसे-जैसे मैं तुम्हें वापस लौटाता हूँ, अंधेरा धुंधला होने लगता है।
जिस दृश्य से आप चले गए थे। दो। वापस आ रहे हैं।
अब जैसे-जैसे आपकी जागरूकता बढ़ती जा रही है, वैसे-वैसे यह और भी अधिक होता जा रहा है।
वन क्षेत्र पूरी तरह से खाली होने लगता है और आप
वापस आकर अपने आप के प्रति जागरूक होना शुरू करें
मूल सेटिंग। तीन। लगभग वापस आ गए हैं। और
जब तक मैं पाँच तक गिनता हूँ, तब तक
मूल सेटिंग में संक्रमण पूरा हो जाएगा।
पूरा। चार। लगभग वापस आ गए। लेकिन तुम बने रहोगे।
कुछ देर के लिए समाधि की अवस्था में, जब तक मैं तुम्हें बाहर न निकाल दूं। पाँच।

अब आप मूल सेटिंग में वापस आ गए हैं, फिर भी
पूरी तरह से समाधि की अवस्था में, लेकिन रोमांचित महसूस कर रहा हूँ और
आपने जो कुछ देखा और किया है, उससे मैं बहुत प्रसन्न हूं।
उस माहौल और याद को पूरी तरह से बरकरार रखते हुए।
और जब समाधि समाप्त हो जाएगी, तो आप सक्षम हो जाएंगे
स्मृति से भी उतनी ही स्पष्टता और उतनी ही आसानी से चित्र बना सकते हैं।
ऐसा लग रहा था मानो तुम अभी भी जंगल में ही हो।

सौंदर्यशास्त्र के लिए सुझाव
प्रशंसा और आनंद

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

अगली बार जब आप कोई अच्छा उपन्यास पढ़ें, या देखें
एक गुणवत्तापूर्ण चलचित्र, मंच नाटक या टेलीविजन-
सियोन परफॉर्मेंस, जिसके बारे में मैं आपको बताने जा रहा हूँ
इससे आपके जीवन में कई बदलाव आएंगे।
कलात्मक संवेदनशीलता और प्रतिक्रियाशीलता; और ये
ये बदलाव आपकी सराहना को काफी बढ़ा देंगे।
और आपके अनुभवों की समझ,
जिससे आपका आनंद कई गुना बढ़ जाएगा।

आप पाएंगे कि आपकी सभी इंद्रियां अचानक जागृत हो जाएंगी-
जैसे-जैसे घटना आगे बढ़ती है, वे और भी उत्सुक महसूस करने लगते हैं।

शुरू होता है, और आपकी भावनात्मक प्रतिक्रिया
इसमें भी काफी सुधार हुआ है। ये बदलाव
इससे आप अधिकाधिक सक्षम हो सकेंगे।
जैसे-जैसे अनुभव घटित होता है, उसमें पूरी तरह से शामिल होना;
क्योंकि आप इसका अनुसरण केवल इसके साथ ही नहीं कर पाएंगे
केवल अपनी इंद्रियों से ही नहीं, बल्कि अपने पूरे अस्तित्व से।

जैसे-जैसे समय बीतता है, आपकी अंतर्मुखता की मात्रा बढ़ती जाती है।
इस प्रकार के सांस्कृतिक अनुभवों में भागीदारी से...
जैसे-जैसे यह प्रक्रिया दोहराई जाती है, इनकी संख्या बढ़ती रहती है।
और आपकी कलात्मक प्रतिक्रिया में यह वृद्धि...
विशालता आपको जीवन की नई गहराइयों को खोजने में मदद करेगी।
जीवन में ही कृतज्ञता का भाव विकसित करें, जैसे-जैसे आप इस स्थिति तक पहुँचते हैं।
जीवन का अनुभव करने की क्षमता में लगातार वृद्धि हो रही है
अधिक समृद्ध और अधिक फलदायी तरीके से।

सुधार के लिए सुझाव
संगीत प्रदर्शन

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

परिचय

निम्नलिखित दीक्षांत समारोह के बाद के सुझाव हैं:
संगीत प्रदर्शन को सुगम बनाने के उद्देश्य से

एकाग्रता, शैक्षणिक प्रदर्शन और खेल प्रदर्शन 463

संगीत के साथ घनिष्ठ जुड़ाव को प्रोत्साहित करना-
जिन छात्रों के प्रदर्शन का छात्र ने पहले ही आकलन कर लिया है-
जिस तरह से प्रशंसा की जाने लगी है। इसी तरह का दृष्टिकोण अपनाया गया है।
रायकोव (1976) द्वारा रिपोर्ट किया गया।

सुझाव

अब मैं चाहूंगा कि आप कुछ के बारे में सोचें
वह संगीतकार जो आपके समान वाद्य यंत्र बजाता है
आप किस कलाकार का वादन विशेष रूप से पसंद करते हैं?
या, यदि आप चाहें, तो आप इनमें से किसी एक के बारे में सोच सकते हैं।
इस वाद्ययंत्र पर महान virtuosers में से
अतीत। मैं पाँच से उल्टी गिनती शुरू करने जा रहा हूँ।
एक; और जब तक मैं एक तक पहुँचूँगा, तब तक आप
ऐसा महसूस कर पाना मानो आप वही व्यक्ति हों,
उसकी भावनाओं को महसूस करना और उसके खेल को खेलना
खेल।

आप हमेशा सुन सकेंगे और
मेरी आवाज़ का जवाब दो, और मैं तुम्हें वापस ले आऊँगा
कुछ समय में आपकी अपनी पहचान; लेकिन तब तक,
मैं जिस स्थिति के हर पहलू पर मार्गदर्शन करता हूँ,
आप बिल्कुल वास्तविक प्रतीत होंगे, और आप होंगे

आप इसे ठीक वैसे ही अनुभव कर पाएंगे जैसे आप सचमुच वहीं मौजूद हों।
बस यहीं पर। तो मेरी आवाज़ सुनते रहिए।
अब, जैसे ही मैं पाँच से उल्टी गिनती शुरू करता हूँ
एक।

पांचवा। वर्तमान के प्रति आपकी जागरूकता शुरू हो रही है-
जैसे-जैसे आप स्वयं को महसूस करते हैं, वैसे-वैसे धुंधला होता जाता है।
मानसिक रूप से एक नई स्थिति में स्थानांतरित हो जाना और
एक नई पहचान में। और जब तक मैं वहाँ पहुँचता हूँ...
एक की गिनती पूरी होने पर, परिवर्तन पूर्ण हो जाएगा।
चार। आप अपनी जागरूकता खोने लगे हैं।
वर्तमान पूरी तरह से अभी है, जैसे मेरे शब्द आगे बढ़ते हैं-
आपको उस व्यक्ति की पहचान पर ले जाता है जिसे आप
चुना है। तीन। आपको इसका एहसास हो रहा है।
अब आप स्वयं को इस दूसरे व्यक्ति के रूप में देखते हैं,
आपने जिस संगीतकार को चुना है, उसे महसूस करें।
इस दूसरे शरीर को धारण करो, और अपनी पहचान को महसूस करो।
विलय शुरू हो रहा है। दो। आप बहुत अच्छा महसूस कर सकते हैं।
प्रतिभा और योग्यता के स्रोत प्रवाहित हो रहे हैं
हर मांसपेशी और हर रेशे और हर
इस नए शरीर की नसें, जैसे-जैसे आपकी पहचानें आपस में विलीन होती जाती हैं।
अब पूरी तरह से; और आप खुद को देख सकते हैं
ऐसा खेल खेलें जैसा आपने पहले कभी नहीं खेला हो। एक।
अब आपकी पहचानें पूरी तरह से एक हो चुकी हैं।
और आप खुद को खेलते हुए देख और महसूस कर सकते हैं।
मैंने पहले कभी नहीं खेला है। इस अनुभव को जीकर देखें।

और कुछ पल के लिए इसका पूरा आनंद लें, और फिर यह
लौटने का समय हो जाएगा।

[कुछ क्षण रुकने के बाद:] अब मैं जा रहा हूँ
आपको आपकी मूल पहचान लौटा देगा। लेकिन आप
आप अपने साथ उन भावनाओं को वापस ले जा सकेंगे
जिसका आपने अनुभव किया है, और आपका स्वयं
खेलने से आपका आत्मविश्वास काफी बढ़ेगा।
परिणामस्वरूप इसमें सुधार हुआ। जब तक मैं वहाँ पहुँचता हूँ...
पांच तक गिनें, आप अपनी सामान्य स्थिति में वापस आ जाएंगे।
पहचान; लेकिन आप कुछ समय के लिए समाधि की अवस्था में रहेंगे
जब तक मैं तुम्हें बाहर नहीं निकाल लेता।

एक। अपनी जागरूकता खोने लगना
खुद को दूसरे व्यक्ति के रूप में देखें, और शुरुआत करें
एक बार अपनी मूल पहचान के प्रति जागरूक हो जाएं
और, यहाँ समाधि की अवस्था में, मेरे साथ एक बार फिर। दो।
अब वापस आ रहे हैं, पूरी तरह से वापस आ रहे हैं,
लेकिन कुछ और समय तक समाधि की अवस्था में बने रहना।
तीन। अपने वास्तविक स्वरूप के प्रति पूरी तरह से जागरूक होना शुरू करना।
अब पहचान। चार। लगभग वापस। पाँच। अब
आपने अपनी मूल पहचान पूरी तरह से पुनः प्राप्त कर ली है, लेकिन
आप कुछ देर तक समाधि की अवस्था में ही रहेंगे, जब तक कि
मैं तुम्हें बाहर निकालता हूँ।

आपके द्वारा अभी-अभी किए गए अनुभव के परिणामस्वरूप
यदि आप इन प्रक्रियाओं से गुजर चुके हैं, तो आपको बहुत सारे बदलाव नज़र आएंगे।
आपके अपने संगीत में हो रहे प्रमाण
प्रदर्शन। जब भी आप खेलना शुरू करें
अन्य चीजों में, आप पूरी तरह से तल्लीन हो जाएंगे।
संगीत की शुरुआत पहले ही स्वर से होती है। आप

आप जिस रचना को बजा रहे हैं उसमें इतने मग्न हो जाएं
कि आत्मबोध पूरी तरह खो जाता है, और भय के सभी निशान भी मिट जाते हैं।
और संदेह भी दूर हो जाते हैं। आपका समय और
आपकी एकाग्रता उत्तम होगी, और जैसे-जैसे आप
और जब संगीत आपस में मिल जाएगा, तो आप सक्षम हो जाएंगे।
अपने द्वारा अनुभव की गई भावनाओं को समझने के लिए
अभी-अभी मुझे वही अद्भुत अनुभूति हुई।
भीतर से शक्ति और क्षमता का प्रवाह होता है।
अपने अस्तित्व की सबसे गहरी परतों तक पहुँचें और आगे बढ़ते रहें।
जो भी आपको सुने, उसके दिल को छू लें।
खेलना।

जब प्रदर्शन समाप्त हो जाएगा, तो आप
यह महसूस करें कि आप कितनी गहराई तक पहुँचने में सक्षम रहे हैं
प्रतिभा के असीम स्रोतों का लाभ उठाएं और
आपके भीतर जो क्षमताएं हैं, और आप उनका अनुभव करेंगे-
उत्साह की एक महान लहर और एक गहरी अनुभूति का अनुभव करें
व्यक्तिगत संतुष्टि और तृप्ति की भावना
यह अहसास कि आप ऐसा करने में सक्षम रहे हैं
इतना अच्छा प्रदर्शन। यह हमेशा प्रेरणा का स्रोत रहेगा।
आपको इस बात से गहरी व्यक्तिगत संतुष्टि मिलती है कि आप

अपनी अपार प्रतिभाओं का इतना पूर्ण और सक्षम होना
अच्छा, और आप हर एक पल का बेसब्री से इंतजार करने लगेंगे।
प्रदर्शन को लेकर आप पूरी तरह आश्वस्त हैं
अपनी प्रतिभा को सर्वोत्तम स्तर तक निखारना,
उस अपरिहार्य क्षण की प्रतीक्षा में
वह विजय जो यह जागरूकता आपको दिलाएगी
जब प्रदर्शन पूरा हो जाए।

[एक विशिष्ट स्थिति का भी सुझाव दिया जा सकता है]
जो विजय के एक विशेष क्षण का प्रतिनिधित्व करता है
चुने गए कलाकार के करियर में, या फिर
कलाकार के भविष्य के करियर के बारे में। इसके अलावा, अगर
विषय बिना किसी सहायता के अपनी आँखें खोलने में सक्षम है।
उनकी समाधि की चल रही अवस्था को बाधित करते हुए, उन्होंने
कुछ क्षणों के लिए वास्तव में प्रदर्शन कर सकता है जबकि
स्वयं को किसी और के रूप में कल्पना करना।
विषय अपने उपकरण के सामने बैठा है।
और खेलने के लिए तैयार, एक प्रेरण आयोजित किया जा सकता है-
सामान्य तरीके से पंजीकृत और पूर्ववर्ती
सुझावों को यथासंभव लागू किया जा सकता है।
दो की गिनती पर, उस समय निम्नलिखित
मौखिक अभिव्यक्तियों का प्रयोग किया जा सकता है:]

आप शक्ति के महान स्रोतों को महसूस कर सकते हैं और
हर मांसपेशी और हर हिस्से में प्रवाहित होने वाली क्षमता
आपके शरीर के रेशे और हर नस आपके शरीर के हर हिस्से के रूप में
पहचानें पूरी तरह से विलीन होने लगती हैं। एक। आपकी
पहचानें पूरी तरह से आपस में विलीन हो गई हैं
अब, आप अपनी आँखें खोल सकते हैं और शुरुआत कर सकते हैं
खेलें। अनुभव को पूरी तरह से जिएं और अपनी इच्छानुसार खेलें।
मैंने पहले कभी नहीं खेला है।

एक-दो क्षण बीत जाने के बाद,

विषय से आंखें बंद करने का अनुरोध किया जा सकता है और
पहचान रद्द करने के सुझाव-
इसे पहले बताए गए तरीके से दिया जा सकता है।
[संपादक]

सुधार के लिए सुझाव
लेखन क्षमता

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

परिचय

सुधार के लिए निम्नलिखित सुझाव-
लेखन क्षमता का प्रदर्शन भी प्रस्तुत किया जा सकता है।
अहंकार के लिए सुझावों के साथ-

सुदृढ़ीकरण और उपलब्धि प्रेरणा के लिए,
विषय को आवर्ती कल्पनाओं को बदलने में सहायता करने के लिए-
विफलता के परिदृश्यों को सकारात्मक अपेक्षाओं के साथ देखना
सफलता।

सुझाव

जब भी आप रचनात्मक लेखन में लगे हों-
आप पाएंगे कि अपने खाली समय के दौरान-
आपके विचार स्वाभाविक रूप से इस ओर मुड़ेंगे कि-
आप जिस भी विषय पर लिख रहे हों। ये अक्सर
थोड़ा अतिरिक्त ध्यान देने से नए विचार जीवित रहेंगे।
आपके दिमाग में लगातार बनता रहता है, तब भी जब
आप जानबूझकर दूसरों के बारे में चिंतित हैं
मामले।

इस अतिरिक्त ध्यान के कारण, नए विचार और
आपके जीवन में अक्सर संबंध उभरेंगे
जागरूकता मानो अनचाही हो; और जब आप
इन नए विचारों और जुड़ावों को लिखना शुरू करें
यह और भी अधिक स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होगा, जिससे आपको यह सुविधा मिलेगी:
प्रेरणा का एक निरंतर प्रवाह।

जैसे-जैसे आप लिखते जाएंगे, आप इसे बनाए रखने में सक्षम होंगे।
इन विशाल संसाधनों के साथ निरंतर संपर्क
आपके भीतर छिपी रचनात्मकता का उपयोग करके आप इसे साकार कर सकेंगे।
आवश्यक संशोधन करने के लिए-
काम आगे बढ़ने के साथ-साथ, बिना किसी अनुचित
जो आप बदल रहे हैं उसे बदलने में आपकी अनिच्छा
पहले ही लिख चुके हैं, और बिना प्रयास किए
उन परिस्थितियों में पूर्णता केवल पूर्णता के लिए ही होती है।
जिसमें आपके द्वारा किए गए कार्य को पूरा करना अधिक महत्वपूर्ण है।
प्रारंभ हो चुका है।

आप अपने लेखन को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँट सकेंगे।
छोटे-छोटे खंडों में विभाजित किया जा सकता है जिन्हें आसानी से

आपके पास उपलब्ध समय के अनुसार,
जिससे आप ऐसी गति बनाए रख सकें जो दोनों
उत्पादक और आनंददायक, बिना किसी असुविधा के।
जल्दबाजी में या दबाव में। और जब प्रत्येक
लेखन अवधि समाप्त हो गई है, या प्रत्येक खंड
काम पूरा हो गया है, आपको मजबूत अनुभव होगा
गर्व, उपलब्धि और सफलता की भावनाएँ-
यह भावना, जो लगातार बढ़ती वास्तविकता से उत्पन्न होती है-
यह दर्शाता है कि आप अपनी क्षमताओं का उपयोग कर रहे हैं।
पूरी तरह और अच्छे से। इस प्रकार लेखन का अनुभव होगा।
एक सहज, प्राकृतिक और आनंदमय प्रक्रिया के रूप में,
जिससे आप इसका भरपूर उपयोग कर सकेंगे
आपकी रचनात्मक क्षमता।

खेल और एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाना

सुझावों का उपयोग संवर्धन के लिए किया गया खेल प्रदर्शन

कीथ पी. हेंशेन, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

खेल को बेहतर बनाने में सम्मोहन का महत्व
प्रदर्शन विचारणीय विषय रहा है-
पिछले कई वर्षों से बहस जारी है। एथलीट, या व्यक्ति-
किसी भी प्रकार के निर्माता, वैसे भी, con-
लगातार ऐसी तकनीकों की तलाश करना जो उनकी मदद कर सकें
प्रदर्शन। अब यह समझा जाता है कि हिप-
सही ढंग से उपयोग किए जाने पर ज्ञान बहुत मूल्यवान हो सकता है।
खेलों में इसका उपयोग किया जाता है; लेकिन अगर यह विनाशकारी भी हो सकता है
इसे प्रदर्शन पर गलत तरीके से लागू किया गया है
क्षेत्र (अनस्थल, 1983)। सम्मोहन को मान्यता प्राप्त है
एथलीट की सहायता के लिए एक संभावित उपकरण के रूप में
अपनी पूरी क्षमता को प्राप्त करना।

संकेत

वर्तमान में, खेलों में सम्मोहन का मुख्य रूप से उपयोग किया जाता है।
एथलीट के भावनात्मक अनुभव को नियंत्रित करने के लिए,
यानी, चिंता के स्तर को नियंत्रित करने के लिए, उसे विनियमित करने के लिए
एकाग्रता संबंधी मांगें, आक्रामकता को प्रोत्साहित करने के लिए-
उचित होने पर व्यापक व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए
प्रेरणा, आत्मविश्वास और गौरव उत्पन्न करने के लिए,
और किसी भी मनोवैज्ञानिक कारक को रोकने के लिए जो
अक्सर शारीरिक प्रदर्शन को सीमित करने का काम करते हैं।
अधिकांश खेल मनोवैज्ञानिक बहुत सतर्क रहते हैं
सम्मोहन के उनके उपयोग और इस बात से सहमत हैं कि: (1) सम्मोहन-

नोसिस प्रदर्शन का रामबाण इलाज नहीं है, बल्कि एक बहुत ही उपयोगी उपकरण; (2) सम्मोहन तभी कारगर होता है जब इसका उपयोग करने वाले व्यक्ति का कौशल; और (3) एथलीट सम्मोहन का उपयोग करने के लिए गहन प्रशिक्षण आवश्यक है। (ज़िगेनफस, 1962)।

सम्मोहन किस प्रकार काम करता है, इसके कुछ विशिष्ट उदाहरण यहां दिए गए हैं। खेल जगत में वर्तमान में निम्नलिखित का उपयोग किया जा रहा है:

ए. एक प्रदर्शन टीम (वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, आदि) को समूह में सम्मोहित किया जाता है और फिर उन्हें मानसिक रूप से स्वयं की कल्पना करने के लिए कहा गया। सटीक शारीरिक कौशल का प्रदर्शन करना। फिर वे एक सम्मोहनोत्तर सुझाव प्रस्तुत किया गया कि

डी

वे इन दृश्यों का अनुवाद करने में सक्षम होंगे। खेल या अभ्यास के दौरान कार्यों को क्रियान्वित करना उसी विशेषज्ञता स्तर पर जो उनके पास था कल्पना की गई। यहाँ सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि, इस दौरान विज़ुअलाइज़ेशन सत्रों में, एथलीट निर्देश दिया गया कि, विभिन्न की कल्पना करते समय मोटर कौशल में, इसके साथ-साथ एक सहवर्ती परिवर्तन होगा। उनके शरीर में शारीरिक अनुभव। इससे तंत्रिका पैटर्न मजबूत होते हैं सम्मोहक मानसिक कल्पना के माध्यम से, जो यह तंत्रिका-मांसपेशी समन्वय को मजबूत करता है।

जब किसी एक विशेष प्रतिद्वंद्वी के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करते हैं-

एक युवा गोल्फर तनाव महसूस करता है और परिणामस्वरूप प्रदर्शन खराब होता है। ऐसा होता है। बार-बार उसी व्यक्ति के खिलाफ, लेकिन अन्य विरोधियों के खिलाफ नहीं। उनका मानना है कि प्रदर्शन करने में असमर्थ होने की भावना और भी प्रबल हो जाती है। हर बार जब यह विशेष प्रतिद्वंद्वी वर्तमान। यह स्पष्ट रूप से एक भावनात्मक समस्या खराब तकनीक का मामला नहीं है। इस स्थिति में सम्मोहन का प्रयोग प्रभाव डालने के लिए किया जाता है। गोल्फर की भावनाओं और दृष्टिकोणों को विशेष प्रासंगिक संकेतों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अपने गोल्फ खेल को बेहतर बनाने के लिए। एक सुझाव यह था कि... जैसे कि "प्रत्येक पर संपूर्ण वातावरण को अवरुद्ध करें" शॉट लें और अपनी लय पर ध्यान केंद्रित करें इस स्थिति में "स्विंग" शब्द का प्रयोग बहुत ही रचनात्मक है। कई एथलीटों को बहुत कठिनाई होती है सोने के लिए, खासकर किसी महत्वपूर्ण कार्यक्रम से पहले वाली रात को। महत्वपूर्ण प्रतियोगिता। “पुनः-” जैसे सुझाव "शांत और स्थिर" या "गहराई से आराम और "आरामदायक" का प्रयोग अक्सर सुविधा प्रदान करने के लिए किया जाता है। आराम और/या नींद।

एक जिम्नास्ट को डर लग रहा है जब...

एक बेहद कठिन दिनचर्या को अपनाने का प्रलोभन।
उसे अपने घर में एक "खुशी का कमरा" की कल्पना करने के लिए कहा जाता है।
मन। यह पूरी तरह से सुखद होना चाहिए।
कमरा, उसकी पसंद के अनुसार सजाया हुआ, पैसों से
कोई विकलांगता न होना। कोई भी ऐसी चीज जो उसे बेहतर बनाती है
खुश को कमरे में रखा जाना है। वह है
कमरे में टेलीविजन रखने के लिए कहा गया था और
खुद को कठिन दिनचर्या का प्रदर्शन करते हुए देखें
टीवी पर एकदम परफेक्ट तरीके से। फिर उसे एक
सम्मोहन के बाद दिया जाने वाला सुझाव: "आरामदायक और सहज"
जैसे ही वह कठिन दिनचर्या शुरू करती है। व्यवहार में-

स्थितियों का आकलन करने और उनसे मिलने के लिए, उसे अपनी यात्रा पर जाना है।
प्रदर्शन से ठीक पहले हैप्पीनेस रूम
यह दिनचर्या।

जैसा कि पहले बताया गया था, यह इस क्षेत्र में स्थित है।
एथलेटिक्स के लिए मानसिक दृष्टिकोण जहां सम्मोहन का उपयोग किया जाता है
सबसे प्रभावी। इसे विशिष्ट परिस्थितियों में लागू किया जा सकता है।
खेल में ऐसी स्थितियाँ जो भावनाओं को कम करती हैं
दबाव, तनाव, चिंता और घबराहट। सुझाव देता है-
वे सिद्धांत जो एथलीटों के लिए सबसे उपयोगी साबित हुए हैं
निम्नलिखित को शामिल करें:

—

मांसपेशियां मजबूत, शिथिल और तनावमुक्त हैं।

2. आप अपने वातावरण पर पूर्ण नियंत्रण रखते हैं।
पर्यावरण।

3. आप एक कुंडलित स्प्रिंग की तरह हैं—शक्तिशाली और
मज़बूत।

4. अपनी मांसपेशियों के भीतर की संवेदनाओं को महसूस करें।

5. इस कौशल पर ध्यान केंद्रित करें और बाकी सभी चीजों को नजरअंदाज कर दें।
ध्यान भटकाने वाली चीजें।

6. अपने आप पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त करें।

मतभेद

वर्तमान में, हमारे सामने सबसे कठिन समस्याएं ये हैं-
खेल जगत में सम्मोहन का प्रयोग करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।
दो सामान्य क्षेत्रों में विभाजित: (1) विरोध
इसका उपयोग अशिक्षित और कम जानकारी वाले लोगों द्वारा किया जाता है, और

(2) सक्षम चिकित्सकों की कमी जो
खेल जगत में सम्मोहन का उचित उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित।
परिस्थितियाँ। सम्मोहन चिकित्सा का उपयोग करने के अधिकांश खतरे...
खेलों में होने वाली गलतियाँ, खेलकूद के खतरों के समान ही होती हैं।
किसी भी स्थिति में। इनमें से कई खतरे हैं
घनिष्ठ पारस्परिक संबंधों के लिए अंतर्निहित
जो किसी भी प्रकार की परामर्श प्रक्रिया में विकसित होता है और/या
मनोचिकित्सा। सम्मोहन का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए।
कोचों का इसमें निहित स्वार्थ होता है।
प्रतियोगिताओं के परिणाम।

सारांश

खेलों में प्रेरणा प्रदान करने के लिए सम्मोहन का उपयोग किया जाता है।
आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए, मूल्यांकन निर्देश,
भय को दूर करने के लिए, उत्तेजना के स्तर को प्रभावित करने के लिए,
चिंता या दर्द को नियंत्रित करने और आत्म-सम्मान बढ़ाने के लिए।
अवधारणा। अधिकांश खेल मनोवैज्ञानिक इसकी वकालत करते हैं।
खेलों में आत्म-सम्मोहन की विभिन्न तकनीकें

अन्य सम्मोहन विधियों की तुलना में। सम्मोहन प्रक्रिया-
खेलों में आमतौर पर इस्तेमाल होने वाली विधियों में शामिल हैं: योग
श्वास लेना, उम्र में कमी आना, स्व-जनित प्रशिक्षण,
प्रगतिशील विश्राम, जागरूकता के माध्यम से
गति, कल्पना के साथ मानसिक अभ्यास, और
सम्मोहन के बाद के सुझाव।

ऐसा माना जाता है कि मनोविकार को दूर करके...
वे तार्किक कारक जो किसी एथलीट को शारीरिक रूप से बाधित करते हैं
प्रदर्शन में सुधार होगा। सम्मोहन एक
वह तकनीक जो एथलीट को नियंत्रण हासिल करने में सक्षम बनाती है
स्वयं को और इसके प्रभावों को कम करना।
मनोवैज्ञानिक कारकों का पता लगाना।

खेल प्रदर्शन
संवर्धन

रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

असल में दो ऐसे क्षेत्र हैं जो बहुत महत्वपूर्ण हैं।
महत्वपूर्ण और सहायक: (1) उत्तेजना पर नियंत्रण
स्तर और (2) न्यूरोमोटर सुविधा। उत्तेजना
चाहे प्रेरणा कुछ भी हो, स्तर चाहे जो भी हो।
इसके पीछे, प्रदर्शन प्रभावित होता है। यह हमेशा ऐसा नहीं होता।
मनोचिकित्सीय रूप से काम करने के लिए आवश्यक
उन सभी जटिल मुद्दों के माध्यम से जो
इन उत्तेजना स्तरों को उत्पन्न करना; वे शायद ऐसा न भी करें
अब इसका कोई महत्व नहीं रह गया है। लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि
उत्तेजना के स्तर को नियंत्रित करना शुरू करें, भले ही आप
इसके पीछे के कारणों को समझने की कोशिश करें।

हो सकता है कि वह अब भी अवचेतन मन से सौदेबाजी कर रहा हो।
उत्तेजना के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करना शुरू करें। [देखें]
गार्वर की अध्ययन और सहभागिता के साथ काम करने की विधि-
एकाग्रता और परीक्षा संबंधी चिंता की समस्याएं (पृष्ठ 000)
नियंत्रण के लिए उनकी विधि के एक उदाहरण के लिए
उत्तेजना स्तर।] उत्तेजना स्तर का नियंत्रण है
यह महत्वपूर्ण है क्योंकि, आप चाहे कितने भी कुशल क्यों न हों
आप किसी तकनीक का उपयोग कैसे करते हैं या कितनी अच्छी तरह करते हैं, यह सब कुछ प्रभावित कर सकता है।
उत्तेजना का स्तर बहुत कम या बहुत अधिक होने पर यह स्थिति बिगड़ सकती है।

दूसरे, न्यूरोमोटर की सुविधा
मार्ग बहुत महत्वपूर्ण है। शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक
इसे मानसिक अभ्यास कहिए; मनोवैज्ञानिक इसे सह-अभ्यास कहते हैं।
वर्ट रिहर्सल; इमेजर विजुअल इमेज का उपयोग करके 1t को कॉल करते हैं-
प्रक्रिया चाहे जो भी हो, यह एक मानसिक समीक्षा है।
कलाकार जिस प्रक्रिया से गुजरता है, वह उसके प्रदर्शन का पूर्वावलोकन होता है।
वास्तविक प्रदर्शन। यह एक आदर्श छवि है।

किसी आदर्श व्यक्ति का प्रदर्शन (जैसे कि एक वीडियोटेप)
खेल प्रदर्शन की प्रस्तुति), जो कि
फिर इसे किसी न किसी रूप में लागू किया गया या अपनाया गया
खिलाड़ी की अपनी तकनीक और शारीरिक क्षमताएं।
हालांकि, यह सुनिश्चित करना बहुत महत्वपूर्ण है कि
कलाकारों की जो छवि है, वही सही है।
चाहे वह उनके प्रशिक्षकों द्वारा विकसित किया गया हो या नहीं।
या जिसे उन्होंने किसी पुस्तक से प्रेरित होकर बनाया हो, उदाहरण के लिए-
ईओटेप या किसी अन्य विश्वसनीय स्रोत का उपयोग करें। यह महत्वपूर्ण है।
स्वयं को बाहर से देख पाने में सक्षम होना (विघटन-
(जैसे कि आप खुद को वीडियो पर देख रहे हों)
ईओटेप रिप्ले, और इस पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है।
अपने आप से वैसे ही जैसे आप वास्तव में करते हैं-
इस विशेष मोटर कौशल का निर्माण करना। यह भी
गतिज बोध होना अत्यंत सहायक होता है।
आप जो कुछ भी कर रहे हैं, उसके हर कदम को महसूस करें।
जैसा कि आप देखते हैं। आपको किसी भी तरह से (सहित) इसका एहसास होना चाहिए।
आप जो कर रहे हैं उसे सुनकर, फिर उसे याद कर लें।
जिस तरीके से आप इसे सबसे अच्छे से करते हैं। फिर आपको इसकी आवश्यकता है...
जो आप सही करते हैं उसे सुदृढ़ करते रहें बनाम
आप क्या गलत करते हैं। यह आवश्यक है क्योंकि यह
इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी बार अभ्यास करते हैं यदि आप
आप गलत पैटर्न का अभ्यास कर रहे हैं। आपका असंयम...
चेतन मन व्यवहार प्रदर्शन को याद रखता है
बिना कोई निर्णय लिए, अच्छे और बुरे दोनों पहलुओं पर विचार करना।
इसके बारे में। इसलिए, इसे याद रखना बहुत महत्वपूर्ण है।
क्या अच्छा है।

निम्नलिखित एक तकनीक है जिसका मैंने उपयोग किया है।
सही व्यवहार को सुदृढ़ करने में बहुत प्रभावी पाया गया।
व्यवहार पैटर्न और अशुद्धियों को दूर करना या अनदेखा करना
सही या खराब प्रदर्शन। मैं अनुक्रम का उपयोग करता हूँ
विषयों को यह कल्पना करने के लिए कहना कि यह क्या है, यह कैसा है,
उन्हें कैसा महसूस होता है, वे इसे कैसे करना चाहते हैं, और फिर
बस इसे करने पर ध्यान केंद्रित करें। मैं उनसे कहता हूँ, "यह है
योजना बनाते समय मस्तिष्क के बाएं हिस्से का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।
लेकिन बेहतर होगा कि आप सही मस्तिष्क की स्थिति में हों जब

आप प्रदर्शन कर रहे हैं या आप जानबूझकर प्रदर्शन करेंगे
हस्तक्षेप करने से मुझे वह स्थिति प्राप्त होती है जिसे मैं पक्षाघात कहता हूँ।
विश्लेषण। इसलिए जो भी हो उस पर भरोसा करना महत्वपूर्ण है।
कार्यक्रम अवचेतन मन में होता है, भले ही वह
यह सबसे अच्छा प्रोग्राम नहीं है, क्योंकि यह सबसे अच्छा है जो
आपके पास जो वर्तमान में है, और यह अप्रभावी होगा यदि
आप जानबूझकर इसे किसी न किसी तरह से बदलने की कोशिश करते हैं।
जब आप वास्तव में प्रदर्शन कर रहे हों।"

विषय के दौरान उपयोग किया जाने वाला संकेत
किसी प्रदर्शन के लिए प्रदर्शन करना और/या अभ्यास करना
प्रदर्शन का अर्थ निम्नलिखित है: "जब आप इसे सही तरीके से करते हैं,
जब आपको लगे कि प्रोग्राम बिल्कुल सही तरीके से चला है

जैसा आप चाहते हैं और परिणाम सही है, पहुंचें
अपने बाएं हाथ से अपने दाहिने कंधे को छुएं।
यह आपके अवचेतन मन के लिए एक संकेत है।
जिसे उसमें प्रोग्रामिंग करने के लिए स्थापित किया गया है
व्यवहार। यदि प्रदर्शन अच्छा नहीं है, तो
अपने दाहिने हाथ से अपने बाएं कंधे को छुएं।
किसी भी संकेत का उपयोग किया जा सकता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि
यह प्रक्रिया हर सही बात को मजबूत करती है।
और जो अभ्यास किया जा चुका है उसे सुदृढ़ नहीं करता।
गलत। इससे इष्टतम सुदृढ़ीकरण अधिकतम होता है।
सकारात्मक प्रदर्शन को बढ़ावा देता है और किसी भी तरह की कमी को कम करता है।
नकारात्मक व्यवहार को सुदृढ़ करना।

जब हम यह पहचान लेते हैं कि हमने क्या सही किया और
हमने जो गलती की, उसका उपयोग इसमें भी किया जा सकता है
किसी विशिष्ट कौशल का अभ्यास करना। उदाहरण के लिए, इसके बाद
गोल्फर ने दो या तीन परफेक्ट प्रैक्टिस की हैं
झूलते हुए या मानसिक छवियों में, दाहिना कंधा
इसे प्रोग्राम करने के लिए छुआ जा सकता है, और फिर वह
आप शॉट लगा सकते हैं। सिद्धांत यह है कि
किसी व्यक्ति के लिए विशेष रूप से प्रोग्राम तैयार करना।
प्रदर्शन करना चाहता है, विशेष रूप से इसके बारे में
उत्तेजना स्तर, और सम्मोहन के बाद के संकेतों का उपयोग करना
अभ्यास और प्रदर्शन दोनों के दौरान। "विश्वास करो"
अवचेतन प्रोग्राम; उस संकेत पर भरोसा करें जो...
सही प्रोग्राम, विशिष्ट प्रोग्राम को सक्रिय करें
कि आप जानते हैं कि वह मौजूद है और आप उसे पुनः प्राप्त कर रहे हैं-
जबरदस्ती करना। यह कोशिश करने से कहीं बेहतर है।
नकारात्मक व्यवहार से छुटकारा पाना या उसे न करना। यदि आप
गोल्फ स्विंग में शीर्ष से हिट करना, सबसे खराब
आप जो कर सकते हैं वह यह है कि आप गेंद को हिट करने की कोशिश न करें।
शीर्ष पर। इसके बजाय, कुछ करने पर ध्यान केंद्रित करें।
अन्यथा यह आपको प्रहार करने से रोकेगा
शीर्ष [सकारात्मक का उपयोग करने का सिद्धांत बजाय
नकारात्मक सुझाव]। उदाहरण के लिए, सोचिए
अपना वजन बदलना या अपने निचले शरीर को हिलाना
ऊपर से प्रहार न करने के बजाय, उसके माध्यम से प्रहार करना।
हमेशा इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप कैसा प्रदर्शन करना चाहते हैं।

एथलेटिक्स/खेलों के लिए रूपक
प्रतियोगिता

रिचर्ड आर. वूटन, पीएच.डी.

प्रोवो, यूटा

संकेत

निम्नलिखित रूपक का प्रयोग किया गया था
राष्ट्रीय स्तर पर रैंक प्राप्त विश्वविद्यालय वॉलीबॉल टीम।

इसे ऐसी टीम के साथ उपयोग के लिए डिज़ाइन किया गया था जिसके पास एक
हारने की प्रवृत्ति क्योंकि इसके सदस्य थे
"धीमी शुरुआत करने वाले।" आखिरी पैराग्राफ भी यही था।
यह उन खिलाड़ियों में से एक के लिए डिज़ाइन किया गया था जिनके पास एक
गुस्से से जुड़ी समस्या और जब वह कोई गलती करता था
कुछ समय के लिए यह व्यावहारिक रूप से किसी काम का नहीं था।
जब तक वह खुद को संभाल न ले। ऐसा हो सकता है
पूरी टीम के सामूहिक प्रेरण के साथ उपयोग किया जाता है
और इसे स्व-सम्मोहन में उपयोग के लिए टेप पर रिकॉर्ड किया गया था।
(संपादक)

METAPHOR

मैं आपको अपने एक दोस्त के बारे में बताना चाहता हूँ जो
वह एक बेहतरीन धावक हुआ करता था।
वह धावक जो 100 मीटर की दौड़ सबसे तेज दौड़ सकता था
अपने जूनियर हाई या हाई स्कूल के किसी भी बच्चे से ज़्यादा
शहर या आसपास के कई शहरों के लिए। वह ऐसा था
अपनी उम्र के किसी भी व्यक्ति की तुलना में वह कहीं अधिक तेज है, वह लगातार गति बनाए रखता है।
वह अपने प्रतिद्वंद्वी से झिझकते हुए भाग गया।
उनके बारे में दिलचस्प बात यह है कि वे ऐसा प्रतीत होते थे कि
जैसे-जैसे वह फिनिश लाइन के करीब पहुंचता गया, उसकी दौड़ने की गति और तेज होती गई।
और कोचों को अक्सर इस पर टिप्पणी करते हुए सुना जाता था
अंत में वह कितना मजबूत और तेज था
दौड़ में उसने जूनियर हाई स्कूल के सभी छात्रों पर अपना दबदबा बनाए रखा।
स्कूल की ट्रैक प्रतियोगिताओं में, जिनमें वह भाग लेता था-
वह हांफ रहा था और लगभग पूरे समय उतना ही मजबूत था।
हाई स्कूल के वर्षों में। उन्होंने हाई स्कूल के दौरान इस बात पर ध्यान दिया था।
वह स्कूल, जहाँ वह लगातार जीतता था,
प्रतिस्पर्धा बेहतर होती दिख रही थी।
जानता था कि वह भी चुनाव लड़ रहा है—अगर नहीं तो
अपने जीवन में अब तक की सबसे बेहतरीन दौड़ से भी बेहतर, लेकिन...
किसी अज्ञात कारण से, दूसरों को ऐसा प्रतीत होता था कि
वह और भी तेज होता जा रहा था। उसे यह एहसास होने लगा कि
वह अक्सर अपने प्रतिद्वंद्वियों को बड़ी मुश्किल से हरा पाता था।
फिनिश लाइन तक पहुंच गए।

यह युवक एक बेहतरीन प्रतियोगी था।
कि उन्हें एक एथलेटिक छात्रवृत्ति की पेशकश की गई थी
यह विश्वविद्यालय अपनी मजबूत ट्रैक टीमों के लिए जाना जाता है।
उन्होंने अच्छा प्रदर्शन जारी रखा, लेकिन पहली बार
अपने जीवन में उन्हें यह एहसास होने लगा कि वहाँ कुछ चीजें मौजूद हैं।
अन्य लोग जो न केवल बहुत तेज थे, बल्कि संभवतः-
उसके पास उसे हराने का अच्छा मौका था।

जैसे-जैसे वह दौड़ता, प्रतियोगिता उसे कमतर प्रतीत होती
वह लगातार करीब आता जा रहा है, हर दौड़ को उसके लिए एक खास दौड़ बना रहा है।
बड़ी मुश्किल से जीत पाते। वो समय आ गया जब, एक
एक महत्वपूर्ण घटना में, वह एक करीबी मुकाबले में हार गया और फिर—

धीरे-धीरे—भले ही वह जीतता रहा
वह अपनी अधिकतर रेसों में कभी-कभी हार जाता था।
क्योंकि वह जानता था कि वह तेजी से दौड़ रहा है और
वह पहले कभी इतना नहीं दौड़ा था, पूरी तरह से
हार का कारण उनके लिए एक रहस्य था।

उन्हें सौभाग्य से एक ऐसा कोच मिला जो उनकी परवाह करता था।
उनके बारे में व्यक्तिगत रूप से और उनके बारे में बहुत कुछ।
प्रदर्शन। कोच की पैनी नजर थी और
दौड़ का विश्लेषण करने की विशेष रूप से अच्छी क्षमता
कई शैलियों में स्प्रिंटर को देखने के बाद।
रेस के दौरान, कोच उसके पास आया और बोला, "मुझे लगता है
मुझे आपकी समस्या का पता चल गया है। आप हमेशा से ही
वह बहुत मजबूत और बहुत तेज धावक रहे हैं, लेकिन
आपने कभी भी शुरुआती बटन का उपयोग करना नहीं सीखा है
ब्लॉक और, वास्तव में, आपको वास्तव में नहीं पता कि कैसे
शुरुआत में ही बहुत तेजी से शुरू करना। इसका परिणाम यह होता है कि आप
हमेशा और भी तेज़ दौड़ते रहने के प्रयास में
प्रतिस्पर्धा से आगे निकलने के लिए, न कि
शुरू से ही नेतृत्व करते हुए। इसके परिणामस्वरूप यह हुआ है कि
कभी जीत होती है तो कभी हार
उन लोगों के लिए जो इससे बाहर निकलना जानते हैं
स्टार्टिंग ब्लॉक्स को तेज़ी से पार करें।"

अंततः, प्रभावी कोचिंग और
इस एथलीट की सुनने की तत्परता से उसने सीखा
तेजी से आगे बढ़ने के लिए, और, जबकि
फिर भी, कभी-कभी उसके हारने की संभावना थी।
एक बार जब उसने दांव लगाना सीख लिया, तो वह शायद ही कभी हारता था।
पूरी दौड़ एक साथ - तेज शुरुआत के साथ
और अंत में एक दमदार और त्वरित समापन के साथ।

[लगभग 10 सेकंड के विराम के बाद जारी:]
आपमें से कई लोगों ने एक काफी प्रसिद्ध व्यक्ति के बारे में सुना होगा।
कुछ साल पहले एक कलाकार इस नाम से रहता था
विंसेंट वान गॉग। उनकी पेंटिंग्स अब
बहुत ऊंची कीमत, भले ही वह उतना अच्छा नहीं था
अपने जीवनकाल में ही सुप्रसिद्ध—शायद—
क्योंकि उसने कुछ बहुत ही अजीब तरीके से व्यवहार किया और
उसका स्वभाव इतना उग्र था कि वह
कुछ समय के लिए पूरी तरह से नियंत्रण से बाहर। वास्तव में,
क्रोध के ऐसे ही एक दौर में वह इतना क्रोधित हो गया
ऐसी स्थिति में जिसे वह नियंत्रित नहीं कर सकता था
उसने अपना कान काट लिया। सबसे दुखद बात यह है कि
कान खोने के अलावा उसने जो कुछ किया, वह यह था कि अधिकांश
दूसरे लोगों को लगा कि वह सिर्फ अभिनय कर रहा है।
एक पागल आदमी की तरह और उनके पास वास्तव में ज्यादा कुछ नहीं था।
उसके प्रति सहानुभूति। मुझे लगता है कि वे ऐसा करेंगे।
अगर वह
अगर उसने अधिक उचित तरीके से कार्य किया होता
अपने गुस्से को जाहिर करके मूर्ख दिखने से बेहतर है

इतना अनियंत्रित हो जाना। ध्यान आकर्षित करने का उनका प्रयास-
और दूसरों को यह दिखाने के लिए कि उसे कितना बुरा लग रहा था, केवल
परिणामस्वरूप, दूसरों की उतनी अधिक मात्रा पाने की इच्छा नहीं रही।
उससे इसका कोई लेना-देना नहीं है और अंततः, वह केवल
घूमते-फिरते वह थोड़ा अजीब सा दिखने लगा।
एक कान से!

सुविधा प्रदान करने के लिए रूपक सहयोग और टीमवर्क में एथलेटिक्स

रिचर्ड आर. वूटन, पीएच.डी.
प्रोवो, यूटा

संकेत

इस रूपक का सफलतापूर्वक प्रयोग किया गया था
राष्ट्रीय स्तर पर रैंक प्राप्त पुरुष वॉलीबॉल टीम। यह हो सकता है
सहयोगात्मक रूप से कार्य करने को सुगम बनाने के लिए इसका उपयोग किया जा सकता है-
एक टीम के रूप में एकजुट हों, न कि एक अलग इकाई के रूप में खेलें।
"व्यक्तियों का समूह।" यह उपमा संभवतः
सामूहिक सम्मोहन प्रेरण के बाद दिया गया,
और इसे स्व-उपयोग के लिए टेप रिकॉर्ड किया जा सकता है।
सम्मोहन। (संपादक)

METAPHOR

मेरे छह दोस्तों को स्काई डाइविंग बहुत पसंद है। उनमें से एक
जब भी मौका मिलता है, एक साथ मिलना ही उनके लिए सबसे बड़ा रोमांच होता है।
वे ऐसा कर सकते हैं ताकि वे एक साथ विमान में उड़ान भर सकें।
आसमान में, जहाँ वे तैयारी कर सकते हैं
अपनी छलांगें लगाते हैं। निःसंदेह, उनकी बड़ी-
सबसे रोमांचक पल तब होता है जब वे विमान से कूदते हैं और
आकाश में छह भुजाओं वाला तारा बनाओ। अब एक तारा बनाओ।
स्टार बनने के लिए बहुत सारी प्रतिभा के साथ-साथ कुछ और भी चीजों की जरूरत होती है।
छलांग लगाने का साहस और साथ ही भरपूर विश्वास
अपने साथी गोताखोरों में। देखिए, उनमें से सभी छह नहीं।
स्काईडाइवर एक ही समय पर उस स्थान से जा सकते हैं।
समय। पहले निकलना होगा, फिर देरी करनी होगी।
पैराशूट की रिप कॉर्ड को तब तक खींचते रहें जब तक कि पूरी तरह से
बाकी पांचों ने एक-एक करके छलांग लगाई है।
इसके लिए प्रत्येक व्यक्ति को अत्यधिक अनुशासन और सहयोग की आवश्यकता होती है।
गोताखोर को अपनी रिप कॉर्ड को अलग तरीके से खींचना होगा
समय पर, और फिर भी बिल्कुल सही समय पर ताकि
वे इस तरह से पंक्तिबद्ध हो सकते हैं जिससे उन्हें यह लाभ मिल सके।

उचित ऊंचाई और विन्यास ताकि
सितारे का निर्माण करें। प्रत्येक व्यक्ति का अपना-अपना काम है।
लेकिन प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा अपना कार्य किए बिना

नौकरी बिल्कुल सही है
अगर दूसरे जम्पर हों, तो स्टार नहीं बन सकता।

यह तारा स्काईडाइवरों का सबसे पसंदीदा है।
इसे बनाने में कठिनाई के कारण इसका डिज़ाइन बनाना भी मुश्किल है।
इसकी सुंदरता के कारण—इतना अधिक कि यदि कोई
एक जम्पर आवश्यक कार्य नहीं करता है
अन्य सभी के संबंध में प्रतिक्रिया
अगर जम्पर हैं, तो स्टार बनना बिल्कुल भी संभव नहीं है।
और प्रत्येक स्काईडाइवर को तैरते हुए नीचे उतरना होगा।
व्यक्तिगत रूप से पीसना। लेकिन, फिर से, क्योंकि वे
मुझे तारा बनाने में बहुत आनंद आता है और क्योंकि यह
जमीन से इसे देखना कितना खूबसूरत नजारा है!
साथ ही एक जम्पर के रूप में अनुभव प्राप्त करने के लिए, वे तुरंत-
तुरंत हवाई जहाज में वापस जाएं, लौट आएं
आसमान में, और फिर से कूदें ताकि वे जारी रख सकें
जितना हो सके उतना बेहतर तरीके से "जुड़ने" की कोशिश कर रहे हैं
एक दूसरे के साथ, और जब तक कि सितारा वैसा न निकले जैसा कि
अपनी संरचना और सुंदरता में संतोषजनक होने के कारण
चाहेंगे। जंपर्स की निर्भरता
अपने समूह में एक दूसरे के लिए भावनाएँ और
जिस सटीकता के साथ वे तारे में योगदान करते हैं
यह वास्तव में सबसे संतोषजनक अनुभवों में से एक है।
ऐसे अनुभव जिन्हें वे एक साथ साझा कर सकें।

एकाग्रता के लिए सुझाव
ब्रायन एम. अल्मन, पीएच.डी.

सैन डिएगो, कैलिफोर्निया

स्वयं के लिए सुझाव
खेल से पहले एकाग्रता

[ये सुझाव उप- द्वारा दिए जा सकते हैं-
स्व-सम्मोहन में प्रक्षेपित, और प्रबलित
हेटेरोहिप्नोसिस।] जब भी मैं अपने जूते के फीते बांधता हूँ
खेल या कसरत से पहले, मुझे शायद यह महसूस हो कि मेरा
मेरा मन भी अपने ध्यान में दृढ़ हो जाता है। जैसे ही मैं कसता हूँ
मेरे जूतों के फीते, शायद मैं भी बहुत कंजूस हूँ।
मैं अपना पूरा ध्यान आने वाले मैच पर केंद्रित कर रहा हूँ।

स्वयं के लिए सुझाव
टेनिस में एकाग्रता

जैसे ही मैं कोर्ट में प्रवेश करूंगा, मुझे नेट दिखाई देगा।
क्षेत्र को विभाजित करना। जाल गेंद को रोक सकता है।

एक तरफ से दूसरी तरफ जाने से। मैं
मुझे लगता है कि मेरा ध्यान केंद्रित करने का तरीका

यह जाल की तरह ही विकर्षणों को दूर करने में सक्षम है। खराब तरीके से मारी गई गेंदों को रोक देता है।

जब मैं पहली बार कोर्ट पर कदम रखता हूँ, तो मैं ध्यान दें कि इसके लिए रेखाएँ चिह्नित की गई हैं। सीमाएँ। मैं सीमाएँ बनाने में सक्षम हो सकता हूँ। मेरी एकाग्रता में उन कार्यों को चिह्नित किया गया है और उन घटनाओं पर ध्यान दें जो सीमा के भीतर हैं। केवल उन्हीं को।

मैं उन क्रियाओं, ध्वनियों और ऐसी घटनाएँ जो मेरी मानसिक समझ से परे हैं यह खेल। मैं उन्हें अपने अंदर से गुज़रने दे सकता हूँ। मेरी एकाग्रता भंग किए बिना। अगर मैं ध्यान भटकने पर, मैं उस भटकाव को देख पाऊंगा। क्षणिक। मानो मैं स्वचालित मोड पर हूँ, मैं कर सकता हूँ। मुझे अपने खेल पर वापस लौटना होगा और ध्यान केंद्रित करना होगा।

मैं अपने रैकेट को मजबूती और आत्मविश्वास से पकड़ूंगा। यह रैकेट एक विशिष्ट उद्देश्य के लिए बनाया गया है। खेल को सबसे प्रभावी ढंग से खेलने के लिए। जैसे ही मैं पकड़ता हूँ अगर मैं रैकेट चलाता हूँ, तो शायद मैं उसी तरह की एकाग्रता ला सकूँ। मेरे खेल में एक दिशा और उद्देश्य है।

मैं एकाग्रता की भावना को इससे जोड़ूंगा। और कोर्ट पर उतरने की तत्परता। मेरी मैच से पहले स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करना फायदेमंद हो सकता है। पूरी तरह से खिंचाव। मेरी शारीरिक लचीलापन और मेरी मानसिक तैयारी उन अभ्यासों से शुरू हो सकती है- व्यायाम।

संज्ञानात्मक-सम्मोहनात्मक दृष्टिकोण खेल प्रदर्शन के साथ भार उठाने वाले

डब्ल्यू. ली हॉवर्ड, पीएच.डी., और
जेम्स पी. रियर्डन, पीएच.डी.
कोलंबस, ओहायो

परिचय

सम्मोहन प्रशिक्षण का यह अनुकूलित दृष्टिकोण लेखकों के मूल लेख (1986) से लिया गया था। एक समूह में सफल परिणाम देने के लिए पाया गया। ट्रोल्ड प्रायोगिक अध्ययन। लेखकों ने उपयोग किया सम्मोहन विश्राम और कल्पना तकनीकों के माध्यम से संज्ञानात्मक पुनर्गठन को सुगम बनाना और सुदृढ़ करना

शारीरिक प्रक्रियाओं पर नियंत्रण को सुगम बनाने के लिए कौशल। खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाने और उसमें सुधार लाने के लिए।

स्व-निर्देशित व्यवहार परिवर्तन उपकरण-
टोसी (1973) द्वारा लिखित टिप्पणी का प्रयोग एथलीटों के साथ "के रूप में" किया गया था। उच्च संज्ञानात्मक नियंत्रण को सुगम बनाने के लिए एक अभ्यास

अन्य प्रक्रियाओं की तुलना में और प्रारंभिक साधन के रूप में
आत्म-अवधारणा में संशोधन। विषयों ने इसका उपयोग किया-
नकारात्मक आत्म-संदर्भ की पहचान करने का उपकरण
कथन। इसके बाद विषयों को निर्देशित किया गया।
अपने लिए अधिक 'तर्कसंगत' विकल्प प्रदान करें-
"विकल्प" (पृष्ठ 252)। इस बात पर जोर दिया गया कि
इसके लिए व्यक्ति जिम्मेदार था, न कि पर्यावरण।
उसके विचारों और भावनाओं के लिए उत्तरदायी (एलिस,
1962)। पहचान करने के लिए विशेष प्रयास भी किए गए-
विषयों से जुड़े नकारात्मक विचारों की पहचान करें।
खेल प्रदर्शन (उदाहरण के लिए, ध्यान केंद्रित करना)
उठाने के लिए आवश्यक वजन की मात्रा, न कि
उठाने की प्रक्रिया; दूसरों के बारे में चिंता करना
अगर वे "असफल" हो जाते तो वे क्या सोचते? विभिन्न प्रकार के
नकारात्मक संज्ञानात्मक अनुक्रम प्रस्तुत किए गए
एथलीटों को प्रोत्साहन के रूप में उनकी मदद करने के लिए
अपनी ही आत्मघाती विचारधाराओं को स्पष्ट रूप से पहचानें।
खिलाड़ियों को संज्ञानात्मक क्षमताओं का उपयोग करने के लिए भी प्रोत्साहित किया गया।
वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में उनकी व्यावहारिक रणनीतियों में-
रोजमर्रा की जिंदगी। (संपादक)

संज्ञानात्मक-सम्मोहन प्रशिक्षण

सम्मोहन पर सामान्य चर्चा के बाद,
विषयों को सम्मोहित किया गया ... और निर्देशित किया गया
नकारात्मक भावनात्मक अवस्थाओं का अनुभव करना-
उपरोक्त पहचानी गई स्थितियों से भी संबंधित
नकारात्मक अतार्किक संज्ञानात्मक धारणाओं की पहचान करना।
चिकित्सक ने इस पूरी प्रक्रिया को नकारात्मक रूप से सुदृढ़ किया।
आत्म-विनाशकारी क्रम। चिकित्सक आगे...
विषय को विश्राम पर पुनः ध्यान केंद्रित करने के लिए निर्देशित किया गया।
पहले अपने विचारों को सोचें और फिर उसी क्रम की कल्पना करें,
खुद को अधिक तर्कसंगत गतिविधियों में संलग्न होते हुए देखना
स्वयं से बातचीत करना और अधिक सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करना-
सक्रिय, शारीरिक और व्यवहारिक प्रतिक्रियाएं।
यह आत्म-सुधार प्रक्रिया सकारात्मक रूप से पुनः सिद्ध हुई।
चिकित्सक द्वारा लागू किया गया।

उपरोक्त प्रक्रिया को सुगम बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया था।
नकारात्मक संज्ञानात्मक-भावनात्मक पुनर्गठन
विशिष्ट आंतरिक/बाह्य प्रतिक्रियाओं के लिए
परेशान करने वाली स्थितियाँ। यह प्रक्रिया भी
आत्म-अवधारणा (नकारात्मक-) को पुनर्गठित करने के लिए डिज़ाइन किया गया

(सकारात्मक स्व-संदर्भित कथन)। सम्मोहक
इसके बाद शारीरिक क्षमता बढ़ाने के लिए इस अवस्था का उपयोग किया गया।
बढ़ी हुई छिद्रण से जुड़ी प्रक्रियाएं-
सम्मोहक छवियों के माध्यम से प्रेम का संचार।

अधिक विशेष रूप से, विषयों को निर्देशित किया गया था
स्वयं को उस व्यवहार को करते हुए देखने के लिए-
मौखिक मानदंड माप (सुपाइन बारबेल प्रेस)
सम्मोहन की अवस्था में। उन्हें अभ्यास करने का निर्देश दिया गया था।

सम्मोहक बिम्बों के माध्यम से कई आयामों को उजागर करना:
(1) मनोवैज्ञानिक – नकारात्मक विचारों का उन्मूलन-
ध्यान केंद्रित करने में वृद्धि, विक्षोभ का उन्मूलन-
कर्षण, (2) शारीरिक–उचित प्राप्ति
उत्तेजना के स्तर, (3) व्यवहारिक–सफल
सुपाइन बारबेल प्रेस का प्रदर्शन (सुविधाजनक-)
सही तंत्रिका मार्गों का निर्धारण)।

व्यवहारिक आयाम और तंत्रिका पैटर्न
सुविधा प्रदान करने का कार्य विस्तृत रूप से पूरा किया गया।
व्यवहारिक कार्य का वर्णन, प्रोत्साहन
केवल सकारात्मक कल्पना और प्रदर्शन।
मनोवैज्ञानिक आयाम का अभ्यास निम्नलिखित माध्यम से किया गया:
मानक संज्ञानात्मक पुनर्संरचना प्रक्रिया।
शारीरिक चर (उपयुक्त उत्तेजना)
स्तर) को एक के उपयोग के माध्यम से विकसित किया गया था
उत्तेजना का पैमाना जिसमें विशिष्ट घटनाएं और शारीरिक
जैविक चर (हृदय गति, पसीना आना,
आदि) को पैमाने पर संख्याओं के साथ जोड़ा गया था।
यानी, एक से पाँच के पैमाने पर (जहाँ एक सबसे ऊँचा है)
सबसे कम उत्तेजना स्तर और पाँच सबसे कम उत्तेजना स्तर है।
उच्चतम स्तर पर), विषयों ने सबसे पहले नींद को इसके साथ जोड़ा
एक, दो के साथ चलते हुए... उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन-
पांच के साथ प्रेम संबंध, इत्यादि, जब तक कि वे सक्षम न हो जाएं
उनकी उत्तेजना के स्तर की निगरानी और नियंत्रण करें।
उन्हें निगरानी करने के निर्देश दिए गए थे।
वास्तविक जीवन में प्रदर्शन के दौरान उत्तेजना का अनुभव करना।
प्रेम संबंधों के साथ-साथ दूसरों को नियंत्रित करने में भी।
उल्लिखित आयाम।

विषयों को सम्मोहनकारी प्रभाव के माध्यम से प्रोत्साहित किया गया।
संवेदी मतिभ्रम का अनुभव करने की आयु
इससे जुड़े शारीरिक नियंत्रण को सुविधाजनक बनाना
मांसपेशियों की वृद्धि। उन्हें इसकी कल्पना करने के लिए कहा गया था।
अपने आप को एक आरामदायक स्थान पर रखें जिसमें
उनकी छाती पर "गर्म, नम तौलिए" रखे गए।
और बाहों में। उन्हें "गर्म महसूस करने" के लिए कहा गया था,
इन क्षेत्रों में सूजन और धड़कन का एहसास होना।
उनसे अपने शरीर की कल्पना करने के लिए भी कहा गया था।
एक "विशाल परिवहन प्रणाली जिसमें सभी उपलब्ध
रक्त छाती और बांहों की ओर भेजा जा रहा है।
इसके बाद, प्रतिभागियों को खुद को देखने के लिए कहा गया।

भविष्य में कभी-कभी संगीत में वृद्धि के साथ-
छाती और बाहों में आकार में अंतर। विषय
उन्हें स्वयं को गौरवान्वित और अभिमानी महसूस करने का निर्देश दिया गया था।
वे हासिल की गई बढ़ोतरी से खुश थे।
और दूसरों को अपनी मांसपेशियों को पहचानते हुए देखना
लाभ। सभी प्रतिभागियों को अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।
ऊपर वर्णित इमेजरी तकनीकें (के साथ-
सप्ताह के दौरान सम्मोहन के माध्यम से।

खेलों के लिए सुझाव
प्रदर्शन

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

परिचय एवं संकेत

क्योंकि बेहतरीन खिलाड़ी भी कभी-कभी गलती कर बैठते हैं।
यदि लगातार हार का सामना करना पड़े, तो सावधानी बरतनी चाहिए।
विशिष्ट लक्ष्यों का सुझाव देने से बचने के लिए जो संभव हो सकते हैं
इससे प्रभावशीलता पर विश्वास की हानि हो सकती है
प्रक्रिया यदि विशिष्ट स्तर के एथलेटिक प्रदर्शन-
प्रेम की प्राप्ति नहीं होती। इसी प्रकार,
खिलाड़ियों को प्रोत्साहित नहीं किया जाना चाहिए
इतनी मेहनत से प्रशिक्षण लेने या प्रतिस्पर्धा करने का सुझाव
कि उन्हें संभावित चोट या जोखिम का सामना करना पड़ सकता है।
अपने संसाधनों को निरंतर बढ़ाने के बजाय कम करना-
सुधार करने का प्रयास जारी है। हालाँकि, सुझाव हो सकता है
खेल के आनंद को अधिकतम करने के लिए नियोजित-
अच्छी तरह से काम करते हुए, साथ ही साथ कमी भी हो रही है।
विफलता की संभावना का भय, इस प्रकार प्रदान करता है
सकारात्मक दृष्टिकोण वाले विषय जो अत्यधिक
निरंतर विकास के लिए अनुकूल। निम्नलिखित
सुझाव समापन के समय दिए जा सकते हैं।
उपयुक्त प्रेरण का निर्धारण।

सुझाव

जो मैं आपको बताने जा रहा हूँ उसके परिणामस्वरूप
अब, आप पाएंगे कि किसी भी नकारात्मक पहलू
खेल प्रदर्शन जिससे परेशानी हो सकती थी
अतीत में आपमें काफी कमी आई होगी
महत्व, और जैसे-जैसे समय बीतता है, उनका महत्व बढ़ता जाता है।
रुख लगातार घटता रहेगा। प्रत्येक के साथ
दिन बीतने के साथ, आप खुद को एक नया रूप देते हुए पाएंगे।

बहुत उज्ज्वल दृष्टिकोण, जिसमें सकारात्मक
खेल के पहलुओं और सफलता के आकर्षण ने
इसका आकर्षण काफी बढ़ गया है। और इसमें
अधिक सकारात्मक मानसिकता के साथ, आप
शक्ति की अद्भुत नई भावनाओं का अनुभव करें
और ऊर्जा, जैसा कि आप स्वयं को तलाशते हुए पाते हैं-
वार्ड हर नई चुनौती के लिए उत्सुकता से तैयार रहता है, चाहता है कि
पहले से कहीं ज्यादा खेलने और जीतने की चाहत।

कोई भी मनोवैज्ञानिक बाधाएँ या रुकावटें
जो शायद आपको ऐसा करने से रोक रहा था-
अच्छी तरह से बन रहे कुओं को हटाया जा रहा है। आप सक्षम हैं
प्रत्येक नए खेल का बेसब्री से इंतजार करना, इस बात से आश्वस्त रहना कि
अपनी क्षमताओं और विशाल ज्ञान के बारे में
आपमें आगे बढ़ने की अपार क्षमता है।
अब और कोई चीज़ आपको पीछे नहीं खींच रही है।
हर बाधा, हर तरह की रुकावट हटा दी गई है।
वे विशाल क्षेत्र के सभी विकास कार्यों के लिए पूरी तरह से स्वतंत्र हैं।
अपनी आंतरिक क्षमता का पूर्ण उपयोग करें।

और जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, जीतने की सफलता बढ़ती जाती है।
यह अनुभव कहीं अधिक समृद्ध और बेहतर होगा।
पहले से कहीं अधिक लाभदायक; जबकि
कभी-कभार मिलने वाली किसी भी असफलता का दर्द अभी भी बना रहता है।
मुठभेड़ काफी हद तक कम हो जाएगी
आपको इसका शायद ही पता चलेगा। आप सक्षम होंगे
कभी-कभार होने वाले किसी भी उलटफेर को शांतिपूर्वक स्वीकार करना और
दार्शनिक दृष्टि से, यह वह छोटी सी कीमत है जो अवश्य चुकानी होगी
खेलने के समृद्ध आनंद का अनुभव करने के लिए भुगतान प्राप्त करना
और जीतने का। और कभी-कभार हारने का भी।
अब इस सिलसिले को लेकर कोई खास चिंता नहीं रहेगी।
आपके लिए। क्योंकि खेल खेलना ही इतना महत्वपूर्ण हो गया है
आनंददायक, आपको संतुष्टि प्राप्त होगी।
किसी भी खेल से, परिणाम चाहे जो भी हो, कोई भी प्रतिक्रिया।

इन सभी परिवर्तनों का स्वाभाविक परिणाम यह होगा कि...
आपके प्रशिक्षण में उल्लेखनीय सुधार, आपके
तैयारी में, और उन सभी चीजों में जो योगदान देती हैं-
आपके वास्तविक प्रदर्शन के अनुसार। आप
यह सुनिश्चित करें कि आपको आवश्यक आराम मिले।
और आप चैन से और अच्छी नींद ले पाएंगे।
आप बाकी सभी आवश्यक कार्य करने में सक्षम होंगे।
आपके प्रशिक्षण और तैयारी के हिस्से के रूप में।

आप चिंता करने में समय और ऊर्जा बर्बाद नहीं करेंगे।
आपके अतीत या भविष्य के प्रदर्शन के बारे में;
हर बार जब आप खेलेंगे, तो आपको खुद ऐसा महसूस होगा
सुधार हो रहा है। हर बार जब आप खेलते हैं, चाहे कुछ भी हो
चाहे आप जीतें या हारें, आपको इसका खामियाजा भुगतना पड़ेगा।
अपनी रणनीति और कौशल पर निरंतर गर्व करते हुए, और
आपका समय और समन्वय। और हर बार
आप खेलते रहेंगे, आपको पता चलेगा कि आप प्रगति कर रहे हैं।

लक्ष्य के और करीब पहुँचते जा रहे हैं
आप जिस तरह का खिलाड़ी बनना चाहते हैं।

धीरज बढ़ाने के सुझावों के साथ
लंबी दूरी के धावक

जे. आर्थर जैक्सन, ग्रेगरी सी. गैस,
और ई. एम. कैंप

अब आप इतने गहरे आराम की स्थिति में हैं कि सभी
मैं आपको जो सुझाव देने जा रहा हूँ वे इस प्रकार होंगे:
आपके अवचेतन भाग में दृढ़ता से स्थित
मन; इतना दृढ़ता से स्थिर, इतनी गहराई से समाया हुआ कि
कुछ भी उन्हें नहीं हटा सकता। मैं जो कुछ भी कहता हूँ
जो तुम्हारे साथ होने वाला है, वही होगा।
बिल्कुल वैसे ही जैसे मैं तुम्हें बताता हूँ। हर भावना और अनुभूति।
जो मैं आपको बता रहा हूँ, जिसका आप अनुभव करने वाले हैं,
आपको ठीक वैसा ही अनुभव होगा जैसा मैं आपको बताता हूँ और ये
खासकर दौड़ते समय कुछ न कुछ घटनाएं जरूर होंगी।
यह पूरी परियोजना वास्तव में एक प्रयोग है
मानव क्षमताएं। व्यायाम विशेषज्ञों का मानना है कि...

इसमें वह पहलू शामिल है जिसे ज्यादातर लोग कम आंकते हैं।
उनकी अपनी क्षमताएं और योग्यताएं...।

वास्तव में दो प्रमुख कारक हैं जो इसकी अनुमति देते हैं
दौड़ते समय आपको अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा।
सबसे पहले, बेशक, वास्तव में अच्छा प्रदर्शन करने की इच्छा होनी चाहिए।
वे अभ्यास कार्य जो आपको करने हैं।
यह ऐसी चीज है जिससे आप पहले से ही परिचित हैं।
परिचित। लेकिन दूसरा वाला, जो कि और भी
इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि कुछ ऐसा है जो आप शायद
इसके बारे में नहीं जानते। सच्चाई यह है कि यदि आप
पहले से ही जान लें कि कौन सी चीजें आमतौर पर बनाती हैं
आपको लगता है कि आप अपनी सीमा तक पहुँच चुके हैं, तो आप
उस बिंदु से आगे बढ़ते रहने में सक्षम होना
जहां आप उन्हें अनुभव करना शुरू कर रहे हैं।
अधिकांश लोग बेचैनी और थकान को लक्षणों के रूप में इस्तेमाल करते हैं।
कि उन्हें अपना काम बंद कर देना चाहिए।
यह समझने में विफल रहना कि बेचैनी और थकान
ये पहले संकेत हैं कि वे अपने जीवन के करीब पहुँच रहे हैं
अधिकतम प्रदर्शन और वे ऐसा कर सकते हैं,
दरअसल, उस बिंदु से भी बहुत आगे बढ़ते रहें। अधिकांश
लोग आम तौर पर यह मान लेते हैं कि जब वे शुरू करते हैं
असहज महसूस हो रहा है, यह भावना दूर हो जाएगी
बदतर, लेकिन वास्तव में, यदि आप अनुमति देते हैं
जब आपको थकान महसूस होने लगे तो भी आगे बढ़ते रहने के लिए खुद को तैयार रखें।
वह बेचैनी, वह एहसास वास्तव में दूर हो जाएगा-

मिनिश। मैं यह मानकर चल रहा हूँ कि आप हैं
यहां इसलिए क्योंकि आप सचमुच यहां रहना चाहते हैं और आप
आपकी क्षमता का पता लगाने के लिए वास्तव में उत्सुक हैं और
इन कार्यों में अपना सर्वोत्तम प्रयास करें। उस स्थिति में,
आपको जो बात वास्तव में ध्यान में रखनी चाहिए वह यह है कि
असुविधा के प्रत्येक संकेत पर ध्यान देने का महत्व-
थकान या थकान को दूर करने और इसे ऊर्जा बनाए रखने के लिए एक प्रोत्साहन के रूप में उपयोग करने के लिए।
चलते रहो। फिर इसे अपने दिमाग से निकाल दो और
दौड़ने पर ही ध्यान केंद्रित करें। यह बेहद कठिन है।
इस प्रयोग में हमारे लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि
इन कार्यों से आप वास्तव में कितना कुछ कर सकते हैं।
इस प्रयोग का परिणाम यह नहीं हो सकता है
यह तभी सफल होगा जब आप हमें सहयोग देकर हमारी मदद करेंगे।
आपका अधिकतम प्रदर्शन। यही है
यह आसान नहीं होने वाला है, इसमें सब कुछ लग जाएगा।
थोड़ी सी एकाग्रता, प्रयास और इच्छाशक्ति
जितना आप जुटा सकते हैं। मैं चाहता हूं कि आप इसे दें।
आपके पास जो कुछ भी है; तनाव को महसूस करने के लिए
आपके पूरे शरीर में और उस तनाव का उपयोग करने के लिए और
हर संसाधन का सदुपयोग करते हुए भरपूर प्रयास करें।
अपने भीतर झाँकें। इसे एक पूर्ण प्रयास बना लें।

जैसे-जैसे आपकी अवधि लंबी होती जाती है
समय के साथ, आपको कुछ लक्षण अनुभव हो सकते हैं।
आपको शरीर में भारीपन का अहसास हो सकता है।

बाहों में दर्द हो सकता है; आपको सांस लेने में तकलीफ हो सकती है।

पैरों में जकड़न महसूस होना, या कोई सनसनी
छाती, गले या मुंह में असुविधा होना।
आपको संभवतः थकान महसूस होने लगेगी।
कुछ समय तक दौड़ने के बाद।
यदि आपको इनमें से कोई भी अनुभूति होने लगे,
इससे आपको दौड़ने के लिए प्रोत्साहन मिलेगा।
और कठिन। इसके परिणामस्वरूप, आपको पता चलेगा कि
आप आगे बढ़ सकते हैं और वास्तव में इसे पूरा कर सकते हैं।
इस अनुभव से आप कम जागरूक हो जाएंगे
आपको जो भी असुविधा हो रही थी।
आपको ऐसा महसूस होगा मानो आप दौड़ते रह सकते हैं।
लंबे समय तक चलता रहता है।
आप अपना पूरा योगदान देने की अधिक इच्छा महसूस करेंगे।
प्रयास करना; अपनी पूरी इच्छाशक्ति का उपयोग करना
आपके भीतर। आप वास्तव में अपने भीतर से गुजरेंगे।
सबसे कठिन दौर और चाहे कितनी भी थकान हो
आप जिस तरह से व्यवहार करना शुरू करते हैं, यह एक प्रोत्साहन के रूप में कार्य करेगा।
ताकि आप बिना रुके दौड़ना जारी रख सकें।
अनावश्यक रूप से परेशान होना। जैसे ही आप ध्यान केंद्रित करते हैं।
मेरी आवाज़ पर, इसलिए ये सारी बातें जो मैं बता रहा हूँ
समय आने पर आप अपने अनुसार कार्य करेंगे।
आपको अभ्यास कार्य पूरा करना होगा।

डब्ल्यूएसएस 15

सम्मोहनीय सुझाव
बच्चों के साथ

परिचय

बच्चों में सम्मोहन संबंधी प्रतिक्रियाशीलता

बच्चों के साथ सम्मोहन पर किए गए शोध और नैदानिक साहित्य से पता चलता है कि
कि वे आमतौर पर सम्मोहन के अच्छे विषय होते हैं और आम तौर पर अधिक आसानी से
वयस्क विषयों की तुलना में बच्चे सम्मोहन के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं (लंदन और कूपर, 1969)।
आम तौर पर उनकी कल्पनाशील दुनिया बहुत सक्रिय होती है, जो सम्मोहन के अधिक प्रभाव में रहने वाले लोगों की एक विशेषता है।
तकनीकी रूप से प्रतिभाशाली वयस्क (हिलगार्ड, 1979) एक ऐसी दुनिया में मंत्रमुग्ध प्रतीत होते हैं
अधिकांश समय वे स्वयं ही होते हैं। अधिकांश शोध बताते हैं कि जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं,
किशोरावस्था, शायद समाजीकरण की मांगों के जवाब में, अधिक बनने के लिए
तर्कसंगत और यथार्थवादी होने पर, उनकी सम्मोहन क्षमता में गिरावट आने लगती है (मॉर्गन और ई.
हिल्गार्ड, 1973; मॉर्गन और जे. हिल्गार्ड, 1979)। हालाँकि बहुत सारे शोध हुए हैं
सुझाव दिया गया कि सम्मोहन प्रतिभा प्रतिक्रियाशीलता के चरम पर पहुँचती है
आठ और बारह वर्ष की आयु के बच्चों के मामले में, कार्यप्रणाली को लेकर विवाद है।
इन अध्ययनों (ओल्नेस और गार्डनर, 1988) में सम्मोहन का भी उल्लेख किया गया है।
यह प्रीस्कूल बच्चों के लिए काफी उपयोगी साबित हो सकता है (गार्डनर, 1977)। इस प्रकार,
सम्मोहन तकनीकें अभ्यास में विशेष रूप से लाभदायक हो सकती हैं।
प्रबुद्ध बाल रोग विशेषज्ञ, आपातकालीन कक्ष कर्मी, दंत चिकित्सक, बाल मनोचिकित्सक-
चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यकर्ता।

बच्चों के लिए सम्मोहन को अनुकूलित करना

जैसा कि आप इस अध्याय में कोहेन द्वारा दी गई प्रस्तुति में देखेंगे, सफलता
बच्चों के साथ काम करने के लिए आपको प्रेरण प्रक्रियाओं को अनुकूलित करने की आवश्यकता होती है और
बच्चे की उम्र के लिए सुझाव। महत्वपूर्ण शोध ने यह प्रमाणित किया है कि
उदाहरण के लिए, बच्चों को सम्मोहन में आंखें बंद करने में कठिनाई होती है और वे
जब इसकी मांग नहीं की जाती है तो अक्सर बेहतर प्रतिक्रिया देते हैं (लंदन और कूपर, 1969;

मूर और कूपर, 1966; मूर और लॉयर, 1963)। विकासात्मक मुद्दे
बच्चों को ध्यान में रखा जाना चाहिए (उदाहरण के लिए, भाषा को उनकी उम्र के अनुसार ढालना)।
बच्चे और विभिन्न उम्र में संज्ञानात्मक और अवधारणात्मक कौशल को ध्यान में रखते हुए)।

विकासात्मक मुद्दों को ध्यान में रखते हुए, ओलनेस और गार्डनर (1988)
दो से चार वर्ष की आयु के बच्चों के लिए प्रेरण तकनीकों की अनुशंसा करना जिनमें शामिल हैं:
बुलबुले उड़ाना, पॉप-अप किताबें, कहानी सुनाना, स्टीरियोस्कोपिक व्यूअर का उपयोग करना,
किसी पसंदीदा गतिविधि की कल्पना करना, खिलौने के माध्यम से बच्चे से बात करना
या गुड़िया, रैगडी ऐन या एंडी गुड़िया का उपयोग, और दीक्षा समारोह देखना
वीडियोटेप।

चार से छह वर्ष की आयु के बीच, उपयोगी प्रेरण विधियों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:
किसी पसंदीदा जगह की कल्पना करना, पसंदीदा जानवरों के साथ मेलजोल की कल्पना करना,
फूलों के बगीचे में होने की कल्पना करना, कहानी सुनाना, ब्लैकबोर्ड की कल्पना करना
उस पर वर्णमाला के अक्षर दिखाई दे रहे हैं, एक टेलीविजन कार्यक्रम की कल्पना करते हुए,
स्टीरियोस्कोपिक व्यूअर का उपयोग करना, गेंद उछालने का नाटक करना, और
खेल के मैदान पर गतिविधियों की कल्पना करना (ओल्नेस और गार्डनर, 1988)।

मध्य बचपन (सात से ग्यारह वर्ष की आयु) में, सार्थक प्रेरण अक्सर
इसमें किसी पसंदीदा जगह, गतिविधि या संगीत की कल्पना करना, किसी सवारी की कल्पना करना शामिल है।
बाइक पर सवार होने या किसी जादुई उड़ने वाले कंबल पर ले जाए जाने की कल्पना करना, बादलों को देखने की कल्पना करना।
आकृतियों और रंगों में बदलाव, या उनकी आंखों का हाथ के किसी एक बिंदु पर स्थिर हो जाना।
किशोरों को अक्सर हाथ की कैटालेप्सी जैसी प्रेरण प्रक्रियाओं में आनंद आता है।
कार चलाने की कल्पना करना, किसी पसंदीदा जगह पर होना या किसी खेल में शामिल होना
गतिविधि, संगीत बजाने या सुनने की कल्पना करना, भुजाओं का हवा में उठना, तल्लीनता
श्वास लेना, और वयस्कों में प्रेरण की विधियाँ (ओल्नेस और गार्डनर, 1988)।

कभी-कभी माता-पिता बच्चों में सम्मोहन के प्रयोग के विचार का विरोध करते हैं।
सम्मोहन के बारे में व्यापक गलत धारणाओं के कारण उनके बच्चे
(गार्डनर, 1974बी)। मिथकों और प्रकृति के बारे में माता-पिता को शिक्षित करना
सम्मोहन, साथ ही सम्मोहन का उपयोग करने के विशिष्ट लाभ
बच्चे के लिए यह अनुभव अमूल्य साबित होगा। आप माता-पिता की चिंताओं को भी दूर कर सकते हैं।
उन्हें अपने बच्चों के साथ सम्मोहन चिकित्सा का अवलोकन करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, हालांकि ऐसा हो चुका है
सुझाव दिया गया कि इसे प्रारंभिक प्रेरण के बाद तक स्थगित कर दिया जाए (गार्डनर,
1974b)। कुछ माता-पिता स्वयं भी सम्मोहन का अनुभव करना चाह सकते हैं।
अपने मन को शांत करने के लिए। गार्डनर का योगदान शुरुआत में
यह अध्याय माता-पिता को इसके लाभों को समझने में मदद करने के लिए अन्य विचार प्रदान करता है।
बच्चों के लिए सम्मोहन चिकित्सा।

संकेत और विपरीत संकेत

ओलनेस और गार्डनर (1988) निम्नलिखित व्यापक संकेत सुझाते हैं
बाल सम्मोहन चिकित्सा: (1) जब कोई बच्चा सम्मोहन के प्रति प्रतिक्रिया दिखाता है

(2) जब किसी समस्या का उपचार ~ के माध्यम से संभव सिद्ध हो चुका हो
सम्मोहन; (3) जब चिकित्सक और के बीच सकारात्मक संबंध हो
बच्चा; (4) जब बच्चे में कम से कम कुछ सुधार करने की प्रेरणा हो *
शिकायत; (5) जब माता-पिता या अभिभावक उपचार योजना को मंजूरी देते हैं; और
(6) जब सम्मोहन के उपयोग से चिकित्साजन्य हानि होने की आशंका न हो।

इसके विपरीत, हमें माता-पिता की मांगों को मानने में सावधानी बरतनी चाहिए।
वे सम्मोहनकारी जादू का इस्तेमाल करके अपने बच्चों को वश में कर लेते हैं। बच्चा

परिवर्तन के लिए कम से कम कुछ प्रेरणा तो होनी ही चाहिए। हमें यह बताना चाहिए कि
एक बार फिर, केवल सम्मोहन का ज्ञान होना ही किसी को बच्चा होने की योग्यता नहीं देता।
चिकित्सक। यह एक उपविशेषज्ञता क्षेत्र है जिसके लिए एक से अधिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।
केवल सम्मोहन से। यदि आप बच्चों की समस्या का इलाज करने के लिए प्रशिक्षित नहीं हैं तो
सम्मोहन के अलावा अन्य तकनीकों से आपको रोगी का इलाज नहीं करना चाहिए।
सम्मोहन। ऐसे समय भी होते हैं (जैसे कि बिस्तर गीला करना) जब पूरी तरह से चिकित्सा उपचार आवश्यक होता है।
सम्मोहन का उपयोग करने से पहले मूल्यांकन आवश्यक है। अन्य पूर्ण
बाल सम्मोहन चिकित्सा के लिए निम्नलिखित मतभेद (ओल्नेस और गार्डनर, 1988) हैं:
(1) जब इससे रोगी को शारीरिक खतरा हो (उदाहरण के लिए,
एथलेटिक्स); (2) जब सम्मोहन का उपयोग मौजूदा मनोवैज्ञानिक समस्याओं को बढ़ा सकता है-
इससे मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं या अतिरिक्त समस्याएं पैदा हो सकती हैं (उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति के
लिए स्मृतिलोप पैदा करना)।
प्रेमिका जिसने एक किशोर को अस्वीकार कर दिया है।); (3) जब यह "मज़े के लिए" हो (मंच या
मनोरंजन सम्मोहन); (4) जब कोई समस्या अधिक प्रभावी ढंग से हल हो सकती है
गैर-सम्मोहन विधि (जैसे, पारिवारिक चिकित्सा) द्वारा उपचारित; और (5) जब एक
रेफरल स्रोत या माता-पिता गलत निदान के आधार पर सम्मोहन के लिए अनुरोध करते हैं, और
वास्तविक समस्या का समाधान किसी अन्य तरीके से किया जाना चाहिए।

अनुप्रयोग के क्षेत्र

सम्मोहन का प्रयोग बचपन की विभिन्न प्रकार की बीमारियों के इलाज में किया गया है।
समस्याएं: पाठ संबंधी चिंता, पढ़ाई और एकाग्रता में दिक्कत, पढ़ने में परेशानी
कठिनाइयाँ [इन विषयों पर सुझाव अध्याय 14 में मिल सकते हैं],
भय (जैसे, स्कूल, जानवरों का भय), नींद संबंधी विकार, सामाजिक कौशल प्रशिक्षण और
चिंता, रूपांतरण प्रतिक्रियाएं, मनोवैज्ञानिक स्मृतिलोप, दौरे, दर्द, बुलिमिया
और भूख न लगना, बिस्तर गीला करना (एन्यूरेसिस), मल त्याग करना (एनकोप्रेसीस), हकलाना,
बाल खींचने की आदत (ट्राइकोटिलोमेनिया), नाखून चबाना, अंगूठा चूसना, मोटापा, नींद की समस्या -
चलना, मांसपेशियों में ऐंठन, सीखने की अक्षमता, दीर्घकालिक और तीव्र दर्द, तैयारी
सर्जरी, जलन, पाचन संबंधी समस्याएं, अस्थमा, पित्ती, एलर्जी, मस्से,
हाइपरहाइड्रोसिस (अत्यधिक पसीना आना), मधुमेह रोगियों में उपचार के प्रति अनुपालन बढ़ाने के लिए।
हीमोफिलिया, किशोर रुमेटीइड गठिया, दंत चिकित्सा, सिरदर्द, मूत्र संबंधी
श्वसन अवरोध, सेरेब्रल पाल्सी, टौरेट सिंड्रोम, कैंसर और लाइलाज बीमारी,
और खेल। आपको इनमें से कुछ क्षेत्रों से संबंधित सुझाव मिलेंगे।
आगे के पृष्ठों में आवेदन दिया गया है।

जो लोग सम्मोहन पर केंद्रित उत्कृष्ट ग्रंथों से परामर्श करना चाहते हैं, उनके लिए
बच्चों को ओल्नेस और गार्डनर (1988), वेस्टर और
ओ'ग्राडी (प्रेस में) और एम्ब्रोस (1961)।

माता-पिता को विशिष्ट दृष्टिकोण अपनाने में मदद करना

बच्चे में लाभ
सम्मोहन चिकित्सा

जी. गेल गार्डनर, पीएच.डी.

बच्चे के पालन-पोषण में माता-पिता सबसे बड़ी मदद कर सकते हैं।
सम्मोहन चिकित्सा, उनके भय को कम करने के अलावा,

और गलतफहमियों को दूर करते हुए, हम उन्हें यह दिखाते हैं कि
सम्मोहन को चुनने के कुछ विशिष्ट कारण होते हैं।
किसी विशेष समय पर उपचार के सर्वोत्तम विकल्प के रूप में।
यानी, माता-पिता का उत्साह और सहयोग
इसका अधिकतम प्रभाव तब होगा जब सम्मोहन को इस रूप में नहीं समझा जाएगा
"बस एक और उपचार" लेकिन इसकी अपनी विशेषताएँ हैं
विशेष लाभ। बेशक, इनमें से कुछ
लाभ एक बच्चे के लिए दूसरे बच्चे की तुलना में अधिक प्रासंगिक होंगे।

दूसरे के लिए, और सम्मोहन चिकित्सक को चाहिए
आवश्यकतानुसार जोर दें।

सफलता की संभावना

माता-पिता को यह बताया जा सकता है कि अधिकांश बच्चे
कई कारणों से वे आसानी से सम्मोहित हो जाते हैं।
इसके कई कारण हैं, जिनमें तकनीक में उनकी रुचि भी शामिल है।
और दर्द या अप्रियता की अनुपस्थिति
सम्मोहन प्रेरण। बेशक, माता-पिता हैं
उन्होंने चेतावनी दी कि सम्मोहन हर स्थिति में प्रभावी नहीं होता।
मामला और, यहां तक कि किसी विशेष बच्चे के लिए भी, ऐसा हो सकता है
कुछ समस्याओं में मददगार है लेकिन अन्य में नहीं।
इससे साहित्य में इसके उपयोग पर चर्चा करने में मदद मिल सकती है।
इस समस्या के समाधान के लिए सम्मोहन चिकित्सा का प्रयोग किया जा सकता है। इससे यह समस्या हल हो सकती है।
बच्चे के साथ दुर्व्यवहार होने के बारे में माता-पिता के डर को कम करना।
जिन पर प्रयोग किए गए, विशेष रूप से दुर्भाग्यपूर्ण परिस्थितियों में-
सम्मोहन एक आम लेकिन अक्सर होने वाली घटना है।
इसे अंतिम उपाय के रूप में आजमाया जा रहा है।

दुष्प्रभावों का अभाव

कई चिकित्सीय और भावनात्मक समस्याओं के लिए,
पिछले उपचार में ऐसी दवाएं शामिल थीं जो
उनींदापन, मतली या अन्य अप्रिय लक्षण पैदा करना।
कोई दुष्प्रभाव नहीं। माता-पिता को यह जानकर राहत मिली।
लेकिन सम्मोहन चिकित्सा के मामले में ऐसा नहीं है।
कभी-कभी वे पूछते हैं कि क्या कोई बच्चा बन सकता है
सम्मोहन के आदी, सम्मोहन में रहना चाहने वाले
हर समय नाक-भौं सिकोड़ते रहते हैं, लेकिन उन्हें आश्वस्त किया जाता है।
विशेषकर जब यह याद दिलाया जाता है कि उद्देश्य

पोस्टहिप्नोटिक सुझावों के लाभ प्राप्त करना है।
सम्मोहन की अवस्था से जागृत अवस्था में जाना।

लक्ष्य प्राप्त करना और उसे बनाए रखना
बच्चे की प्रेरणा

माता-पिता और बच्चे दोनों अक्सर इसके शिकार हो जाते हैं।
जब सम्मोहन चिकित्सा का सुझाव दिया जाता है तो उत्साहजनक स्थिति उत्पन्न होती है।
विशेषकर यदि अन्य उपचार तकनीकों का उपयोग किया गया हो
असफल रहा। यह बढ़ती निराशा को दूर करने के लिए एक पेशकश करता है।
नया दृष्टिकोण। बढ़ी हुई उम्मीद से फिर वृद्धि होती है।
सहयोग। यदि सम्मोहन चिकित्सा सफल होती है,
परिणाम आमतौर पर स्पष्ट होते हैं और दिखाई देते हैं।
जल्दी से, जिससे छोटे बच्चों को भी अनुमति मिल जाती है
इसका महत्व समझिए।

माता-पिता की भागीदारी

कई माता-पिता, विशेषकर वे जिनके बच्चे-
बच्चों को गंभीर चिकित्सा या भावनात्मक समस्याएं हैं।
समस्याओं के कारण, बेबसी की तीव्र भावना का अनुभव होता है।
उन्हें लगता है कि उन्हें कम से कम चुपचाप खड़े रहना चाहिए।
बेकार और अक्सर बाधा उत्पन्न करने वाला—जबकि
"विशेषज्ञ" बच्चे की पीड़ा को कम करने के लिए काम करते हैं।
यह बात सिर्फ अपराधबोध महसूस करने वाले माता-पिता पर ही लागू नहीं होती।
या किसी न किसी रूप में अपने बच्चे के लिए जिम्मेदार हों
समस्या; अधिकांश माता-पिता एक विशेष भावना प्राप्त करते हैं
उनकी मदद करने से मिलने वाला सुख और संतुष्टि
बच्चों को देखकर निराशा होती है जब ऐसा नहीं होता।
संभव है। माता-पिता को सहायता करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
सम्मोहन चिकित्सा सत्रों में, या कम से कम
सत्रों के बीच बच्चे को प्रोत्साहित करें, आनंद लें
मदद करने में "विशेषज्ञों" के साथ भाग लेना
प्रक्रिया।

दरअसल, आमतौर पर माता-पिता को इससे पहले ज्यादा समय नहीं लगता।
ध्यान दें कि सरल, दोहरावदार, सुखदायक विशेषताएं-
सम्मोहन प्रेरण की विशेषताएं समान हैं
बच्चों के प्रति माता-पिता का सामान्य व्यवहार
पीड़ा। इसलिए, सम्मोहन चिकित्सा में भागीदारी।
वे इसे प्राकृतिक विस्तार के रूप में देख सकते हैं
पालन-पोषण व्यवहार, न कि व्यापक दायरे के हिस्से के रूप में
विभिन्न प्रकार की अनोखी और उच्चारण में मुश्किल दवाओं की श्रृंखला,
मशीनें, उपकरण और अवधारणाएँ जो
अधिकांश उपचार प्रक्रियाओं में शामिल हैं। माता-पिता
सम्मोहन को लेकर एक दृष्टिकोण विकसित करना
सहज आत्मविश्वास, यह जानते हुए कि न तो वे
और न ही हम पूरी तरह से समझते हैं कि यह कैसे काम करता है, लेकिन फिर भी
इसे जादू की तरह नहीं देखना चाहिए।

जब सम्मोहन को एक ऐसी अवस्था के रूप में प्रस्तुत किया जाता है जो
इसका उपयोग कई उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है, माता-पिता अक्सर
वे उपयोग करने में काफी रचनात्मक पाए जाते हैं
उन उद्देश्यों के अलावा अन्य उद्देश्यों के लिए सम्मोहन चिकित्सा
मूल रूप से यही इरादा था। बेशक, यह इस धारणा पर आधारित है कि

अभिभावक को यह जानने के लिए पर्याप्त प्रशिक्षण दिया गया है।
जब सम्मोहन उपयुक्त न हो और
सम्मोहन चिकित्सक के साथ संपर्क बनाए रख सकते हैं
आवश्यकतानुसार परामर्श के लिए। उदाहरण के लिए,
एक अभिभावक, जिनके असाध्य रोग से ग्रस्त बच्चे की मृत्यु हो गई थी-
उन्होंने दर्द से राहत दिलाने के लिए सम्मोहन का सफलतापूर्वक उपयोग किया और
मतली हो रही थी, सोचा इसे आजमा कर देखूं ताकि मतली को कम करने में मदद मिल सके।
जब बच्चे को रखा गया तो उसकी भूख अत्यधिक बढ़ गई थी।
स्टेरॉयड की बड़ी खुराक दी गई; लड़के ने अच्छा सहयोग किया।
और इसका परिणाम यह हुआ कि भूख सामान्य हो गई।
एक सम्मोहन सत्र के बाद स्तर। वहीं

हालांकि, अभिभावक ने विचारोत्तेजक प्रश्न उठाए।
सम्मोहन चिकित्सक के साथ बातचीत की और छोड़ने पर सहमति व्यक्त की।
सम्मोहन का उपयोग करके अधिक लाभ प्राप्त करने के उसके विचार
बच्चे की मृत्यु की अवधारणा को समझना
जब यह स्पष्ट हो गया कि परिणाम क्या हो सकता है
बच्चे के लिए अनावश्यक कष्ट उत्पन्न करना।

लचीलापन

पहले से मौजूद रचनात्मकता के प्रकारों के अलावा
वर्णन करने पर माता-पिता को सांत्वना और राहत मिलती है।
लचीलेपन के अन्य आयामों के बारे में जानने के लिए
सम्मोहन चिकित्सा, और यह भी, आशा को अधिकतम करती है।
और भागीदारी। उदाहरण के लिए, उन्हें पसंद है
यह विचार कि शब्दों या प्रेरण में लचीलापन
यह तकनीक उन्हें वांछित लक्ष्य के करीब ला सकती है।
लक्ष्य। माता-पिता मूल को सफलतापूर्वक बदलने की रिपोर्ट करते हैं।
अप्रत्याशित स्थिति में अंतिम शब्द। जैसे-
वे इस विचार को आकर्षक पाते हैं कि
बच्चों के साथ सम्मोहन चिकित्सा की जा सकती है
टेलीफोन या टेप रिकॉर्डर की सहायता से।

एक बार जब माता-पिता इस विचार से सहमत हो जाएं
कि उनका बच्चा आत्म-सम्मोहन में महारत हासिल कर सकता है, वे
यह जानकर सुरक्षा की एक विशेष अनुभूति प्राप्त होती है
कि यह उपचार पद्धति उपलब्ध है
किसी भी समय या स्थान पर बच्चा। एक अभिभावक
ल्यूकेमिया से पीड़ित बच्चे ने टिप्पणी की कि यह कितना अच्छा है कि
सम्मोहन "इतना पोर्टेबल" है और यह बताया गया है कि
इससे परिवार को अधिक सुकून मिला।
बाद के चरणों में रिश्तेदारों से मिलने में सक्षम होना
बच्चे की बीमारी। इस लेखक ने जानबूझकर
किसी भी प्रकार के गैजेट का उपयोग करने से बचता है, जैसे कि
एग-टाइमर या इंडक्शन को लॉक करना
विशेष परिस्थितियों या वातावरण का समूह,
क्योंकि ये हमेशा उपलब्ध नहीं हो सकते हैं
आवश्यकता है।

आशा और महारत

यह सर्वविदित है कि जब कोई बच्चा
परेशानी, माता-पिता की चिंता और निराशा बढ़ सकती है।
बच्चे को सूचित किया गया, जिससे स्थिति और बिगड़ गई।
बच्चे की पीड़ा और एक दुष्चक्र की स्थापना
चक्र। इसी प्रकार, जब माता-पिता अपने बच्चों को देखते हैं
आशा और निपुणता की भावना का अनुभव करें
सम्मोहन के सफल प्रयोग से माता-पिता भी प्रभावित होते हैं।
रिपोर्ट में अधिक आशा और शांति की भावना व्यक्त की गई है।

स्थिति। माता-पिता का ऐसा सकारात्मक रवैया
यह जानकारी बच्चे तक भी पहुंचती है, जिसे वह समझ सकता है।
इसका रचनात्मक रूप से उपयोग करके वर्तमान विकास में सहायता करें
आशा और निपुणता की प्रबल भावनाएँ। इस प्रकार एक
सकारात्मक भावनाओं के विकास चक्र के परिणाम बीच में होते हैं
माता-पिता और बच्चा।

एक माँ अपने बीमार बच्चे की सम्मोहन चिकित्सा सुन रही थी।
एक ऐसे बाज बनने के सपने देखना जो उड़ सके
एक सुरक्षित और खुशहाल जगह से आसानी से दूसरी जगह तक-
दूसरे, और उसने अपनी भावनाओं के बारे में बताया
उसने राहत और कोमलता के भाव व्यक्त किए, जैसा कि उसने उसे कहते सुना।
उनकी क्षमता में पहले से अनछुआ विश्वास
आत्मरक्षा और पुनर्प्राप्ति। एक और माँ,
जिसका परिवार बहुत दूर रहता था
वह चिकित्सा केंद्र जहाँ बच्चे का इलाज चल रहा था
इलाज किया गया, रिपोर्ट किए गए ऐसे मामले जब वह और दोनों
उसकी बेटी ने एक दूसरे को प्रोत्साहित किया था
दर्द कम करने में सम्मोहन के महत्व पर चर्चा
और नींद लाने में सहायक...।

हालांकि इस तरह के सफल प्रयोग-
सभी बच्चों के माता-पिता के लिए यह संभव नहीं है।
बच्चों के लिए, यह प्रयास निश्चित रूप से सार्थक प्रतीत होता है।
उन्हें इसके महत्व के बारे में शिक्षित करने का प्रयास करना
सम्मोहन। हालाँकि माता-पिता का प्रारंभिक रवैया हो सकता है
वास्तव में प्रगति में बाधाएँ हो सकती हैं, एक सकारात्मक और
सम्मोहन चिकित्सक का सौम्य दृष्टिकोण
आमतौर पर इसके परिणामस्वरूप माता-पिता एक बन जाते हैं
वह बच्चे की मदद करने के प्रयास में एक सहयोगी और एक महत्वपूर्ण व्यक्ति है।
दुर्भाग्यवश, कुछ पेशेवर केवल
बाधा की घटना पर और कभी काम नहीं करता
माता-पिता के साथ मिलकर एक बेहतर लक्ष्य की ओर बढ़ना। उन्हें लगता है
कि इसका समाधान या तो इस विचार को त्याग देना है
सम्मोहन का पूरी तरह से उपयोग करना या इसका गुप्त रूप से उपयोग करना,
इसे किसी और नाम से पुकारना। जबकि बाद वाला
यह दृष्टिकोण कुछ हद तक सफलता दिला सकता है, लेकिन इसकी संभावना भी है।
माता-पिता के साथ परिणाम कहीं अधिक बेहतर हो सकते हैं।
सक्रिय समर्थन।

अंत में, उपयोग की नैतिकता के बारे में एक बात।
बच्चे की जानकारी के बिना उसे सम्मोहन चिकित्सा का प्रयोग कराना
माता-पिता। जैसा कि पिछले लेख में बताया गया है
(गार्डनर, 1974ए), यह लेखक इसे कहने को तैयार है
सम्मोहन, चाहे किसी और नाम से ही क्यों न हो (सुझावात्मक चिकित्सा-)
यदि यह स्पष्ट हो कि
माता-पिता अपने बच्चों के साथ बहुत असहज महसूस करते हैं।
सम्मोहन के सिद्धांत को नकारते हुए, इससे लाभ नहीं उठाया जा सकता।

पेशेवर स्पष्टीकरण। यहाँ मुद्दा यह है कि
माता-पिता इसके मूल तत्वों से सहमत हैं।
तकनीक (उदाहरण के लिए, भय को कम करने के लिए विश्राम का उपयोग करना)

और इसे दिया गया नाम वास्तव में वह नहीं है
महत्वपूर्ण। हालाँकि, अगर चर्चा के बाद
सम्मोहन चिकित्सक के बारे में माता-पिता स्पष्ट रूप से बताते हैं
अगर वे सम्मोहन का प्रयोग नहीं करना चाहते, तो यह
लेखक ऐसा नहीं करेगा। यह अनुभव, कैसे-
हालांकि, ऐसा होना काफी दुर्लभ है, जब तक कि एक या अधिक पेशेवर न हों-
विशेषज्ञों ने पहले ही सम्मोहन चिकित्सा पर चर्चा कर ली है।
मरीजों के साथ आमतौर पर बहुत ही नकारात्मक शब्दों में बात की जाती है।
यह कहना कि यह खतरनाक है या यह कि यह
इस समस्या के लिए अप्रभावी।

बच्चों के साथ सम्मोहन

डैनियल पी. कोहेन, एम.डी.

मिनियापोलिस, मिनेसोटा

सम्मोहन चिकित्सा तकनीकों के साथ काम करने में
बच्चों के साथ यह मौलिक रूप से महत्वपूर्ण है कि
याद रखें कि बच्चों के साथ सम्मोहन करना आसान है।
लेकिन यह आसान नहीं है, यह मजेदार तो है लेकिन एकाग्रता की आवश्यकता होती है।
यह कार्य सम्मानपूर्वक किया जाना चाहिए।
बच्चे और उसकी अंतर्निहित क्षमताओं के लिए।
बच्चे सम्मोहन को दूसरों की तुलना में कहीं अधिक आसानी से सीखते हैं।
वयस्क क्योंकि वे अपने सामान्य जीवन के हिस्से के रूप में हैं
वृद्धि और विकास, स्वतः ही और
जागरूकता की वैकल्पिक अवस्थाओं में से (कल्पना-
वे दिन भर (स्थिति) में रहते हैं। वे आमतौर पर अत्यधिक
समस्या में बदलाव लाने के लिए प्रेरित
जिसके लिए वे आए हैं)। शिक्षण की एक कुंजी
बच्चों को ये आत्म-नियमन कौशल विकसित करना सिखाया जाता है।
चिकित्सक के साथ विश्वास और अच्छा तालमेल होना आवश्यक है।
चिकित्सक का दृष्टिकोण और उससे संबंधित भाषा
बच्चे सटीक जानकारी से भी अधिक महत्वपूर्ण हैं।
सम्मोहन का अर्थ है सम्मोहन की विधि या तकनीक जिसका प्रयोग किया जाता है।

सम्मोहन का परिचय
बच्चे

बच्चे सम्मोहन को उसी रूप में समझते हैं जैसे
या दिखावा करने, दिवास्वप्न देखने के समान या
कल्पना करना। तदनुसार, यह हो सकता है और होना चाहिए।
उनके सामने इसे इस तरह प्रस्तुत किया गया जैसे "कुछ ऐसा जो आप पहले से ही जानते हैं"
मुझे पता है कि कैसे करना है, लेकिन शायद मैं तुम्हें नहीं जानता था।
जानता था, या शायद नहीं जानता था कि आप इसका उपयोग कर सकते हैं
उनकी जो भी समस्या हो, उसमें आप स्वयं सहायता कर सकते हैं।
बच्चों की क्षमताओं पर विश्वास करना, उनकी क्षमताओं पर विश्वास करना।

जागरूकता, और उनकी क्षमता और इच्छा में
कुछ नया सीखें, मैं आपसे सीधे तौर पर अपील करता हूँ।
वास्तव में, उन अनुभवों के प्रति प्रत्याशात्मक दृष्टिकोण।
उन्हें पता होगा कि वे दिवास्वप्न में डूबे हुए थे या
कल्पना। फिर मैं इन पर आगे काम करता हूँ ताकि
चौथे विषय का परिचय देना, उसकी व्याख्या करना और उसके रहस्यों को उजागर करना।
सम्मोहन चिकित्सा का अनुभव प्राप्त कर रहा हूँ। इसलिए, मैं
वह कह सकता है, "तुम्हें पता है जब तुम दिवास्वप्न देखते हो..."
आप जहां भी हों, वहां होने का दिखावा कर सकते हैं।
सपने देखते हुए भी आप वहीं रहना चाहते हैं जहां आप हैं? और वे
समझ। और मैं यह भी जोड़ना चाहूंगा, "और आप कर सकते हैं।"
आप दिन भर जो कुछ भी कर रहे हैं, उसके बारे में हर चीज पर ध्यान दें।
वहां आप जो देखते और सुनते हैं, उसके बारे में सपने देखना।
क्या यह बहुत बढ़िया नहीं है?” और फिर शायद मैं ऐसा करूँ।
स्पष्ट रूप से "त्वरित अवसर" प्रस्तुत करना
एक सुरक्षित, संक्षिप्त सम्मोहन अनुभव के लिए डिज़ाइन किया गया
आराम, विश्वास और उत्साह को बढ़ावा देने के उद्देश्य से।
व्यक्तिगत नियंत्रण की भावना को बढ़ावा देना:

"अच्छा, इससे पहले कि हम जानबूझकर कुछ करें..."
इस समस्या पर काम करें, चलिए थोड़ा अभ्यास कर लेते हैं।
दिवास्वप्न देखना, कल्पना करना और आराम करना-
साथ में [बच्चे को यह आश्वासन देना कि वह
अकेले नहीं] यह याद रखना कितना आसान है; . . . और
फिर /Jater [अपेक्षाएं पैदा करते हुए] मैं आपको दिखाऊंगा
आप उसी चीज़ [एंकर] का उपयोग कैसे कर सकते हैं
स्वयं की सहायता करो [अहंकार को मजबूत करना]। तो... बस
आराम से बैठ जाइए, अपनी आंखें बंद कर लीजिए और शुरू कीजिए।
किसी बात को लेकर दिवास्वप्न देखना या दिखावा करना।"
[नोट: छह या सात साल से कम उम्र के बच्चे इसमें शामिल नहीं हो सकते]
वे अपनी आँखें बंद करना चाहते हैं। चिकित्सकों को अवश्य होना चाहिए।
जागरूक, तैयार और सहज
इसके बजाय कोई कह सकता है, "और आप इसे बंद कर सकते हैं।"
अपनी आंखें खुली रखें या उन्हें तब तक खुला रखें जब तक वे बंद न हो जाएं या
किसी चीज को ध्यान से देखें, इससे आपको मदद मिलेगी।
आप जिस तरह से चाहें, उस पर ध्यान केंद्रित करें।
दिवास्वप्न देखना।

अधिकांश, यदि सभी नहीं, सम्मोहन चिकित्सा पद्धतियों में यह महत्वपूर्ण है कि...
बच्चों के लिए चिकित्सीय सुझाव, ये राज्य-
कुछ सिद्धांतों को ध्यान में रखते हुए निर्णय लिए जाते हैं।
मन: अर्थात्, ऐसे विकल्प जो प्रत्यक्ष रूप से दोनों बातों का संकेत देते हैं कि
परिवर्तन होगा और बच्चे को
उस विकल्प के भीतर विकल्प; कि आप क्या मानते हैं
आप जो कह रहे हैं और बच्चा सक्षम है
बदलाव लाना; ताकि बच्चा नियंत्रण में रहे
और आप कोच या शिक्षक हैं; और आप
बच्चे का सम्मान करें और उस पर विश्वास करें।

जैसे ही बच्चा आंखें बंद करता है और/या स्थिर दृष्टि विकसित करता है
ध्यान की अवस्था शुरू होने का संकेत देने के लिए दृष्टि, सरल सुझाव-
छवि निर्माण के लिए दिए गए सुझाव ही सब कुछ हैं।

(और) में विश्वास बढ़ाने के लिए आवश्यक है
सम्मोहन अनुभव की "गहराई"।
बहुसंवेदी, अनुमेय और खुला होना चाहिए।
समाप्त हुआ, और सामान्य: "जब आप दिवास्वप्न देख रहे हों-"
दिखावा करना या कल्पना करना—मुझे नहीं पता
जो आपको सबसे ज्यादा पसंद हो—सुनिश्चित करें कि वह वास्तव में
मज़ेदार इसलिए क्योंकि बच्चों को भी, वयस्कों की तरह, एक कारण की आवश्यकता होती है।
सुझाव को लागू करने के लिए] आप बॉस हैं
आपकी कल्पना [अहंकार को मजबूत करना]। ध्यान दें
[एकाग्र होने, ध्यान देने का निमंत्रण]
आप अपनी कल्पना में वहाँ जो देखते हैं, वह कौन है?
आप मेरे साथ हैं या शायद आप अकेले हैं या दोस्तों के साथ हैं।
या परिवार या नए दोस्तों पर ध्यान दें। ध्यान दें कि आप कहाँ हैं।
चाहे आप अंदर हों या बाहर, चाहे
मौसम गर्म या ठंडा या बीच का हो सकता है, या बारिश हो सकती है या
बर्फीला... और वहाँ की आवाज़ें सुनो
पसंदीदा जगह... शायद आपको आवाजें सुनाई दें
लोगों के बात करने की आवाज़, या संगीत की आवाज़, या मा-
चीनी, या मौसम का... या शायद यह है
शांत रहो और तुम शांति को सुनोगे... और
जहां आप कल्पना कर रहे हैं, वहां की गंधों पर ध्यान दें, और
वहाँ के व्यंजन...

अक्सर मैं बच्चे को महत्व की ओर इशारा करता हूँ-
उस "प्राकृतिक तरीके" को समझने का दृष्टिकोण जो
जब आप अपनी कल्पना पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो शरीर को आराम मिलता है।
इस तरह से।" यह, अन्य सुझावों की तरह, है
इस अनुभव को सरल बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत किया गया,

व्यक्तिगत नियंत्रण की भावना को बढ़ाना, साथ ही साथ
शारीरिक परिवर्तनों के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए
ये परिवर्तन मन में होने वाले परिवर्तनों के संबंध में घटित होते हैं। इस प्रकार,
उत्सुकता से, जबकि बच्चा एक
सम्मोहन की अवस्था में, मैं कहूंगा, "आप शायद पहले से ही..."
पहले से ही ध्यान दिया गया {और अगर उसने ध्यान नहीं दिया, तो अब दे देगी!]
कि आपके चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हैं" [या "आपके चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हैं"]
गर्दन की मांसपेशियां" या . . .] और यह कि आपकी सांस
यह पहले की तुलना में धीमा हो गया है, और इसका कारण यह है कि
आप इसे बिल्कुल सही तरीके से कर रहे हैं...
[व्यक्तिगत नियंत्रण, स्वीकृति और
पूरी बात को दायरे से बाहर निकाल दो
"डरावना या भयानक"]। फिर मैं इस पर आगे बढ़ते हुए कहता हूँ
उन्होंने आगे कहा, "और चूंकि आप और आपका मस्तिष्क ही हैं
अपने शरीर के मालिक, आप अपने शरीर को अपनी इच्छानुसार आकार भी दे सकते हैं।
पहले से भी अधिक आरामदेह...
क्योंकि हमारे शरीर को पहले से ही पता है कि कैसे पुनः-
आराम से... और हम हर बार थोड़ा-थोड़ा आराम भी करते हैं।
हम सांस छोड़ते हैं... बस ध्यान दें कि आपके कंधे कैसे...
हर बार सांस छोड़ने पर दबाव कम होता जाता है...
[थोड़ा रुकें, अगली साँस छोड़ते हुए "हाँ, बिल्कुल" कहें]
तो, और भी अधिक आराम पाने के लिए, बस एक लें
धीरे-धीरे... गहरी... सांस... अंदर... लें... और...
बाहर... और जब आप सांस बाहर छोड़ें... तो कहें
अपने मन में आंतरिक चिंतन करते हुए स्वयं को 'शांत' करें...
और बस ध्यान दें कि आपके कंधों के हिलने पर क्या होता है।
नीचे जाओ और आराम करो।

दर्द के साथ सम्मोहन

सम्मोहन प्रक्रिया
दर्द से राहत

वैलेरी जे. वॉल, पीएच.डी.
सिएटल, वाशिंगटन

संकेत

यह सम्मोहन विधि उपचार के लिए तैयार की गई है।
छह से छह वर्ष की आयु के बच्चों में दर्द की समस्या
और दस वर्ष की आयु। प्रेरण और गहन-
मौखिक अभिव्यक्तियों को भी शामिल किया गया है।
तुलनात्मक चिकित्सीय रणनीति के कारण-
मॉडलिंग की मात्रा अपेक्षाकृत सीमित है
बच्चों के साथ सम्मोहन संबंधी कार्य के बारे में उपलब्ध जानकारी।
बच्चों। सम्मोहन से सभी दर्द दूर नहीं होने चाहिए।
बहुत ही चुनिंदा परिस्थितियों को छोड़कर, सामान्यतः

(उदाहरण के लिए, दंत चिकित्सा या शल्य चिकित्सा प्रक्रियाओं में) या एक
मरीज को चोट लगने का खतरा हो सकता है। प्रबंधन-
इस मामले पर डॉ. वॉल द्वारा चर्चा की गई है।
इस प्रक्रिया का उत्तरार्ध। (संपादक)

पूर्व-प्रेरण

आज हम उन तरीकों के बारे में बात करने जा रहे हैं जिनसे
आपको और आपके शरीर को सहज महसूस करना सिखाना
एक ऐसी प्रक्रिया के दौरान जो सामान्यतः दर्दनाक हो सकती है-
प्रक्रिया या चोट। हम जानते हैं कि आपका दिमाग
हम आपको अधिक सहज महसूस कराने में मदद करते हैं, भले ही हम
आम तौर पर इसकी सच्चाई की उम्मीद नहीं की जाती। आपका
मन अपनी ही तरह की सुन्नता पैदा करने में सक्षम है।
दवा जिसे यह आपके माध्यम से भेज सकता है
जब भी आप
होना आवश्यक है। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आपका

शरीर आपके लिए सुन्न करने की क्षमता रखता है और
आज हमें वह रास्ता खोजना होगा जो बिल्कुल सही हो।
आपके लिए।

क्लाउड कार इंडक्शन

सबसे पहले, मैं आपसे अनुरोध करूंगा कि आप इसका उपयोग करें
अपनी कल्पना का उपयोग करके किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जो

आपको यह करना बहुत पसंद है। आप शायद यह करना चाहें।
इसे आंखें खोलकर करने के बारे में सोचें या
आप इसे अपने साथ करने के बारे में सोच सकते हैं।
आंखें बंद करके। जो भी तरीका आपके लिए सबसे अच्छा काम करे।
आपको यही करना है। मैं चाहता हूँ कि आप...
सबसे पहले यह कल्पना करें कि आपका शरीर विकसित हो रहा है।
बहुत ही आरामदायक और सुकून भरा माहौल था।
आपका मन इस बारे में सोचने में व्यस्त है
जो बातें मैं तुमसे कह रहा हूँ।

अपने शरीर को आराम और सुकून महसूस करने दें।
और जिस कुर्सी पर आप बैठे हैं उसे महसूस करने दें
नरम और मुलायम। आप देख सकते हैं कि यह नरम है।
और यह मुलायम एहसास कुछ हद तक धीरे-धीरे होता है।
पूरी तरह से नहीं, लेकिन अब यह धीरे-धीरे साकार होने लगा है।
और जब आप इस भावना के बारे में सोच रहे हों, तो आप
यह भी देखा जा सकता है कि इसे बदलना संभव है
एक बेहद खास कार में मुलायम और आरामदायक एहसास का अनुभव होता है।
सिर्फ आपके लिए। हम इसे आपकी क्लाउड कार कहेंगे, और
यह मनोरंजन की ओर आपका अपना क्लाउड तरीका है और
कल्पनाशीलता और अपने मन पर अधिक नियंत्रण
और शरीर। आप अपनी क्लाउड कार की कल्पना कर सकते हैं।
आप अपनी कल्पना को जैसे चाहें वैसे साकार कर सकते हैं।
नियंत्रणों को ध्यान से देखें,
आकार और आकृति। क्या यह तेज़ है, क्या यह आसानी से चल सकता है?
क्या यह आसमान में बहुत ऊपर जा सकता है? ये सभी बातें
यह सच हो सकता है और सबसे रोमांचक बात यह है कि
यह जानते हुए कि यह कार पूरी तरह से आपके नियंत्रण में है
नियंत्रण, और यह कि आप इसे चला सकते हैं
ऐसा तरीका जो मजेदार, रोमांचक और आरामदायक हो।
आपके लिए लाभदायक।

गहरा करना

मैं चाहता हूँ कि आप अपनी बादल वाली कार उड़ाना शुरू करें।
अब। इसके साथ पूरी तरह सहज और अभ्यस्त हो जाओ।
नियंत्रण। आप देखेंगे कि यदि आप झुकते हैं-
अगर आप अपनी कार को पीछे की ओर झुकाते हैं तो वह नीचे चली जाती है।
ऊपर की ओर, अगर आप इसे दाईं ओर झुकाते हैं तो यह दाईं ओर जाता है।
और अगर आप इसे बाईं ओर झुकाते हैं तो यह बाईं ओर चला जाता है। ये
ये कुछ ऐसे तरीके हैं जिनसे आप ऐसा कर सकते हैं।
अपनी कार की उड़ान को नियंत्रित करें। शायद आप

मैं आपकी कार के साथ प्रयोग करना चाहूंगा।
इसे जमीन के साथ-साथ नीची उड़ान भरकर शुरू किया जा सकता है, या
शायद आप आसमान में ऊँची उड़ान भरना चाहेंगे
और ऊपर से नजारा जरूर देखिए।
आप जो भी करें, उसे करते हुए खूब आनंद लें।
अपने अनुभव को यथासंभव वास्तविक बनाएं, आनंद लें
खुद को देखो, खुद को हंसते हुए और महसूस करते हुए देखो
अपनी खुद की खास कार में होने का सुकून।
[विराम]

और अब जब आपको अपना विमान उड़ाने का मौका मिल चुका है
गाड़ी को थोड़ा आगे बढ़ाएं, मैं चाहूंगा कि आप उस ओर बढ़ना शुरू करें
वह खास जगह जो आप और मैं पहले से ही जानते हैं

इसके बारे में बात की गई है। आप एक सुंदर दृश्य का आनंद लेना चाह सकते हैं।
वहाँ जाने का रास्ता, पहाड़ों को देखते हुए या
महासागर। शायद आप ऊपर से उड़ान भरकर देखना चाहेंगे।
लंदन में पिरामिड या बिग बेन, या
एक या दो किले। आप जहाँ भी जाएँ, यह बात याद रखें।
आपको ऊपर से दृश्य दिखाई देता है और हवा भी।
जो लोग यहाँ आ रहे हैं वे ताज़ा, स्वच्छ और आरामदायक महसूस कर रहे हैं, और
यह आपकी त्वचा पर बहुत ही मुलायम महसूस होता है।
कुछ जगहों का भ्रमण करने के बाद जब आप आगे बढ़ने के लिए तैयार हों
आपकी पसंदीदा जगह के बारे में आप मुझे बता सकते हैं।
अपनी उंगली हिलाकर [सिर हिलाकर या बोलकर]
संचार के लिए भी उपकरणों का उपयोग किया जाता है, जो इस पर निर्भर करता है।
युवा।]

ठीक है। अब मैं चाहता हूँ कि आप हटें।
आपकी खास जगह की ओर और बहुत धीरे-धीरे
अपनी बादल वाली कार को जमीन पर उतारना शुरू करें।
आप बहुत धीमी गति से उतर सकते हैं। ऐसा करते समय,
आस-पास देखें और नज़ारों का आनंद लें।
आपकी खास जगह की आवाजें और खुशबू।
और एक बार जब आप अपनी कार पार्क कर लेते हैं, तो आगे बढ़ें।
धीरे-धीरे नीचे उतरते हुए, बहते हुए, धीरे-धीरे उतरते हुए, नरमी से।
ज़मीन पर, आप अपनी कार पार्क कर सकते हैं और प्राप्त कर सकते हैं।
आपकी खास जगह पर खेलने के लिए तैयार।

संवर्धन

और अब आप होने के अहसास का आनंद ले सकते हैं।
आपकी खास जगह पर। शायद चलते-चलते आप
आप अपने पैरों के नीचे जमीन को महसूस कर सकते हैं।
ऐसी सड़कों पर चलने की गर्माहट और आराम
एक परिचित और सुखद स्थान, कोमल ताजगी
आपकी त्वचा और शरीर पर हवा का दबाव, और
सूर्य की गर्माहट की सुखदता
आपकी त्वचा।

आप अपने आस-पास का वातावरण भी देख सकते हैं।
जानवरों और ग्रहों को देखो, ऊपर आकाश को देखो
और वो सारी चीजें जो आपको वहां रखना पसंद हैं

आपके साथ। और आप तस्वीरों को और बेहतर बना सकते हैं।
अपने मन में इसे जीवंत रखें और अपने अनुभव को साकार करें
वहां जाकर देखने और महसूस करने से वास्तविकता और भी बढ़ जाती है।

अपनी सूंघने की शक्ति का प्रयोग करें। पता लगाएं कि आप क्या सोचते हैं।
क्या आप इसकी ताज़गी को सूंघ सकते हैं?
हवा, प्रकृति में बाहर होने की सुगंध,
ताजगी? इसे बढ़ाने के लिए अपनी सूंघने की शक्ति का इस्तेमाल करें।
आपका अनुभव।

आप अपनी स्वाद इंद्रिय का भी उपयोग कर सकते हैं। क्या आप कर सकते हैं?
क्या आप गंधों का स्वाद ले सकते हैं? क्या आप हवा का स्वाद ले सकते हैं?
आपकी इंद्रियां आपकी कल्पना को साकार करने में मदद करती हैं।

यह अनुभव आपके लिए बहुत ही वास्तविक और जीवंत होगा।
वे आपके अनुभव को और अधिक सुविधाजनक बनाने में मदद करते हैं।
आपके लिए अधिक आरामदायक और मजेदार। अपनी कल्पना का उपयोग करें।
अपनी कल्पना और मन की दृष्टि का उपयोग करके अपना निर्माण करें
अनुभव बहुत ही वास्तविक हो जाता है।

चिकित्सीय रणनीति

और अब मैं चाहता हूँ कि आप धीरे-धीरे यह समझना शुरू करें कि...
थोड़ी दूरी पर, एक छोटा सा क्षेत्र जिसमें
यह धुंध या कोहरे की मात्रा है। दिलचस्प बात यह है कि
इस धुंध की खासियत यह है कि यह बहुत ही आकर्षक है।
बहुत स्वागत योग्य और आपके लिए बहुत सुरक्षित।
यह एक बहुत ही खास जगह है क्योंकि आप यहाँ पैदल चल सकते हैं।
धुंध की ओर बढ़ें और यह आपको अपना काम करने में मदद करेगा
शरीर को अधिक आराम मिलेगा। चलो, पैदल चलो-
धुंध से बचने के लिए, जितना समय चाहिए उतना समय लें।
इसके स्वरूप से परिचित हो जाओ। [विराम]
जब आप करीब पहुंचेंगे, तो शायद आप चाहेंगे कि
हाथ बढ़ाकर उसे अपनी उंगली से छूएं।
आपको यह सुखद अनुभूति देगा, कि यह
इससे आपकी त्वचा को अच्छा महसूस होता है। इससे आपको फायदा भी हो सकता है।
जब आप अपनी उंगली के सिरे पर हल्की सी झुनझुनी महसूस करते हैं
इसे छूओ, मानो वहाँ बस एक छोटा सा हिस्सा हो
वहाँ सुन्न करने वाली दवा है। जाओ, मजे करो।
धुंध के साथ। आप इसमें खेल सकते हैं और आप
इसका आनंद लें। [विराम] और जब आप इसमें खेल रहे हों, तो आपका
शरीर अपने आप उत्पादन करने में अधिकाधिक सक्षम होता जा रहा है
अंदर सुन्न करने वाली दवा डालें, और उस दवा को भेजें-
आप जहां चाहें सिनेमा देख सकते हैं।
जब आप किसी स्थिति में हों तो खुशी का अनुभव करें।
धुंध। आपका शरीर सुखद रूप से गर्म है और
वहां रहते हुए आप सहज महसूस करें और आप
कोहरे में आराम और खुशी का अनुभव करें, और खुद को देखें
हंसना और यह जानकर आनंद लेना कि यही सबसे महत्वपूर्ण है।
आप कर रहे हैं।

और आप यह जान सकते हैं कि जब भी आप आएंगे
धुंध के प्रति, आप अधिक नियंत्रण विकसित करेंगे।

मन और शरीर का संयोजन। आप अपने साथ एक मित्र को भी ला सकते हैं।
अगर आप चाहें तो अपने साथ, या शायद अपने पालतू जानवर को भी।
आपका पसंदीदा खिलौना। और आप इसमें खेलने का आनंद ले सकते हैं।
धुंध और अपने बारे में अच्छा महसूस करना। अगर आप
यदि आप चाहें, तो सुन्न करने में मदद के लिए धुंध का उपयोग करें।
आप अपने शरीर को छूकर ऐसा कर सकते हैं।
वह जगह जहाँ आपको सुन्न करने वाली दवा की आवश्यकता होती है
जब आप धुंध में हों। जब आप ऐसा करें,
आपके शरीर को पता चल जाएगा कि अब आराम करने का समय आ गया है।
वहाँ सुन्न करने वाली दवा है। और आपको अनुभव होगा-
हल्की झुनझुनी या अजीब सी सनसनी महसूस होना
उस एक जगह पर एक अजीब सी अनुभूति हो रही है। और यह एक अच्छी अनुभूति है।
आत्मविश्वास और खुशहाली की भावना।

[युवक को पर्याप्त सहायता दिए जाने के बाद]
धुंध में खेलने का समय आ गया है, मैं आमतौर पर इसे प्रोत्साहित करता हूँ।

उसे/उन्हें अपने शरीर के बारे में मुझसे बात करने के लिए।
वहां रहते हुए होने वाली संवेदनाएं और अन्य अनुभव।
यह सब समाधि की अवस्था के दौरान किया जाता है, क्रम में
शारीरिक स्थिति के संबंध में नियंत्रण की भावना को बढ़ावा देने के लिए-
रोग संबंधी लक्षणों में सुधार लाने और सामान्य स्थिति को बेहतर बनाने के लिए
आत्मविश्वास। एक बार ये उद्देश्य पूरे हो जाने पर
प्राप्त होने पर, युवक को वापस लाया जाता है
धुंध और प्रेरण से बाहर, गहरा करो-
विकास और संवर्धन चरणों पर काम किया जाता है
अंत तक उल्टे क्रम में।
समाधि।]

अब जबकि आपको अवसर मिल चुका है
कोहरे में खेलें, आप जाने की तैयारी कर सकते हैं और
धीरे-धीरे अपनी क्लाउड कार में वापस लौटें। यह महत्वपूर्ण है-
यह याद रखना आपके लिए महत्वपूर्ण है कि कोहरा हमेशा
यह आपके लिए उपलब्ध है और आप इसे वापस प्राप्त कर सकते हैं।
जब भी आप चाहें। धुंध हमेशा रहती है।
जब भी आपको आवश्यकता हो, हम उपलब्ध हैं और आपकी सहायता करने में सक्षम हैं।
इसकी जरूरत है। धुंध आपको अधिक लाभ प्राप्त करने में मदद करेगी।
मन और शरीर पर नियंत्रण। जितना अधिक आप
अभ्यास करने से यह आसान होता जाएगा, और
आपके लिए जितना आसान होगा, उतना ही अधिक नियंत्रण होगा।
और आप मन पर जो आत्मविश्वास महसूस करेंगे
और शरीर। जैसे ही आप अपने क्लाउड वाहन में लौटते हैं,
आप आत्मविश्वास की भावना का आनंद ले सकते हैं और
आपको यह जानकर जो सुख मिलता है कि आप
वापस आ सकते हैं, और यह जानकर कि आपके पास
आपने नए कौशल हासिल किए हैं जिनका उपयोग आप दूसरों की मदद करने के लिए कर सकते हैं।
स्वयं। और जब आप अपने वाहन में वापस लौटते हैं,
आप आगे बढ़कर नियंत्रण अपने हाथ में ले सकते हैं।
और धीरे-धीरे अपने वाहन को हवा में उड़ाएं और
अपनी वापसी की यात्रा शुरू करें, वापस उड़ान भरते हुए।
कार्यालय से होते हुए कुर्सी की ओर वापस आते हुए, यह जानते हुए कि
कि भविष्य में आप जब चाहें तब आप
आपकी कुर्सी को क्लाउड वाहन में और उसमें बदल सकता है

एक कल्पनात्मक अनुभव जो आपको आगे ले जाएगा
धुंध की ओर, आराम और आत्मविश्वास की ओर
वहाँ होने का। आप इसे किसी भी समय कर सकते हैं।
आपको।

और अब आप धीरे-धीरे उतरना शुरू कर सकते हैं।
अपनी गाड़ी को कुर्सी पर रखें और कुर्सी को चलने दें।
एक बार फिर कुर्सी जैसा महसूस करना, और अधिक
दफ्तर में कुर्सी, और कमरे की तरह ही
जिसमें हम बैठे हैं। और अब मैं जा रहा हूँ...
हम यहां आपका इंतजार करेंगे, और आप अपने आनंद का लुत्फ उठा सकते हैं।
यात्रा, कुर्सी पर वापस आना और वापस लौटना
जिस कमरे में हम बैठे हैं, जब भी आप
तैयार हैं। और मैं आपका इंतजार करूंगा और मुझे पता चल जाएगा।
कि आप मुझसे अपने बारे में बात करने के लिए तैयार हैं
जब आप अपना दरवाजा खोलते हैं तो एक बार फिर से अनुभव करें
आंखें आरामदायक और तनावमुक्त हैं, और
सतर्क और तरोताजा।

[प्रवेश के बाद की समीक्षा अवधि में,
मैं आमतौर पर बच्चों के अनुभवों पर चर्चा करता हूँ।
उनके साथ, किसी भी चिकित्सीय उपाय को जोड़ना या मार्गदर्शन करना
जिन सुधारों की आवश्यकता हो सकती है। मैं यह भी सुझाव देता हूँ-
बच्चों को यह संकेत देना कि उन्होंने एक कौशल सीख लिया है
जिसका उपयोग वे कम करने या समाप्त करने के लिए कर सकते हैं।
आवश्यकता पड़ने पर दर्द सहन करें। हालाँकि, मैं इस बात पर ज़ोर देता हूँ-
दर्द एक आवश्यक शारीरिक संकेत है जो
यह हमें आगाह करता है कि हम किसी खतरे में हैं। इसलिए,
मैं सभी बच्चों से निवेदन करता हूं कि वे प्रेस की रिपोर्ट करने के लिए सहमत हों।
किसी जिम्मेदार वयस्क को दर्द का एहसास कराना और उसे समझाना
यह सुनिश्चित करें कि उनकी देखभाल कोई कर रहा है
अन्यथा दर्द की भावनाओं को "बंद" करने से पहले।
इससे यह सुनिश्चित हो जाता है कि उन्हें या तो आवश्यक सामग्री प्राप्त होगी।
डिस्चार्ज से पहले माता-पिता या चिकित्सा संबंधी आवश्यक ध्यान।
उनकी पीड़ा को कम करना। बच्चे आम तौर पर
वे इस स्थिति के प्रति बहुत जिम्मेदार हैं, क्योंकि
जब वयस्क सहायता की आवश्यकता हो तो उसे पहचानें
शारीरिक चोट या अपमान मौजूद है।]

हिप्नोएनाल्जेसिया की तकनीकें

करेन ओलनेस, एम.डी.
क्लीवलैंड, ओहियो,
और

जी. गेल गार्डनर, पीएच.डी.

निम्नलिखित तकनीकें विधियों का प्रतिनिधित्व करती हैं।
हमने इसका उपयोग अपने मरीजों के साथ किया है। हम अक्सर इसका उपयोग करते हैं।

कई संयोजनों में। प्रत्येक तकनीक में-
इसमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से पृथक्करण का सुझाव दिया गया है।
अप्रत्यक्ष रूप से। उदाहरण के लिए, ध्यान दें कि वाक्यांश कैसे
“आपकी भुजा” के बजाय “वह भुजा” का प्रयोग सुगम बनाता है
वियोग। हमारी सूची किसी भी तरह से पूर्ण नहीं है।
अन्य सम्मोहन चिकित्सक इसके विभिन्न रूपों को प्राथमिकता देंगे।
हम या तो अपने तरीकों का उपयोग करेंगे या अन्य तरीके विकसित करेंगे।

सीधे सुझाव
हिप्नोएनेस्थीसिया

सुन्नता की गुहार। "तुम जानते हो कि क्या होता है..."
सुन्नपन कैसा महसूस होता है?
तुम? [बच्चा जवाब देता है।] अच्छा, बस उस हिस्से को छोड़ दो।
अब आपके शरीर का कुछ हिस्सा सुन्न हो जाएगा। एकदम सुन्न, जैसे कोई पत्थर।
बर्फ की [या बच्चे ने जो भी छवि इस्तेमाल की हो]।"

स्थानीय एनेस्थीसिया। "ज़रा कल्पना कीजिए पेंटिंग करने की।"
शरीर के उस हिस्से पर सुन्न करने वाली दवा लगाएं।

मुझे बता देना जब तुम वह काम पूरा कर लो।

स्थानीय एनेस्थीसिया। "कल्पना कीजिए कि आप एक एनेस्थीसिया का इंजेक्शन लगा रहे हैं-" उस अंग को अपने शरीर के उस हिस्से में महसूस करें। इसके प्रवाह को महसूस करें। अपने शरीर में प्रवेश करें और महसूस होने वाले बदलाव को देखें। क्योंकि वह क्षेत्र सुन्न हो जाता है।"

दस्ताने से दी जाने वाली बेहोशी। “सबसे पहले, अपने हाथ। ध्यान दें कि आपको झुनझुनी महसूस हो रही है। उस हाथ में। फिर उसे सुन्न होने दो। जब वह अगर वह बहुत सुन्न है, तो उस हाथ को अपने जबड़े से छुएं [या शरीर के अन्य भाग] और सुन्नपन की अनुभूति को होने दें हाथ से जबड़े तक स्थानांतरण।

स्विचबॉक्स। चिकित्सक इस विचार को समझाते हैं। दर्द का संचरण विभिन्न अंगों की नसों द्वारा होता है। शरीर के अंगों से मस्तिष्क तक, जो फिर यह शरीर को "दर्द का संदेश" वापस भेजता है। चिकित्सक नसों और उनके मार्ग का वर्णन कर सकता है। तरीके या बच्चे से रंग बताने के लिए कहा जा सकता है तंत्रिकाएँ। सटीकता का महत्व इसके साथ बदलता रहता है। बच्चे की उम्र और जरूरतों के आधार पर, फिर बच्चे को उन्हें किसी ऐसे स्विच का चयन करने के लिए कहा गया जो आने वाले तंत्रिका संकेतों को बंद करें। चिकित्सक यह विभिन्न प्रकार के स्विचों का वर्णन कर सकता है, जैसे कि फ़्लिप, डिमर, पुल, या यहां तक कि एक टेलीविजन कॉम- कंप्यूटर पुश-बटन पैनल या कंट्रोल पैनल

बच्चों के साथ सम्मोहन संबंधी सुझाव 485

रोशनी। स्विच चुनने के बाद, बच्चा उन्हें बंद करने का अभ्यास शुरू करने के लिए कहा गया स्विच या वो बत्तियाँ जो मस्तिष्क को जोड़ती हैं और शरीर के कुछ खास हिस्सों के बारे में पूछना उपयोगी होता है। बच्चे को आने वाले तंत्रिका संकेतों को बंद करने के लिए। निश्चित समयावधि के लिए (उदाहरण के लिए, 10 मिनट, 15 मिनट या 90 मिनट)। इसकी सफलता व्यायाम का मूल्यांकन बच्चे को छूकर किया जाता है। छोटी सुई या कोई अन्य नुकीली वस्तु और भावनाओं के साथ तुलना करने के लिए कहना दूसरी तरफ जहां तंत्रिका संकेत होते हैं अपरिवर्तित।

दूरी बनाए रखने के सुझाव

स्वयं से दर्द को दूर करना। “कल्पना कीजिए एक पल के लिए जबकि वह हाथ [या शरीर का कोई अन्य अंग] ऐसा नहीं करता है जो चीज़ आपकी है, वो आपका हिस्सा नहीं है। इसे इस तरह समझें: किसी मूर्ति या खिलौने का हिस्सा, या बस उसकी तस्वीर बना लें। "वहां अपने आप तैर रहा है।" कुछ मरीज़ एक हाथ होने की कल्पना आराम से करें; कुछ अन्य लोग तीन भुजाओं की कल्पना करते हैं, जिनमें से एक है

पृथक।

दर्द को शरीर के दूसरे अंग में स्थानांतरित करना।
रीढ़ की हड्डी की सारी तकलीफों को सहने की कल्पना कीजिए।
अपने दाहिने हाथ की छोटी उंगली पर टैप करें। बताएं
मुझे उस छोटी उंगली में कितनी तकलीफ हो रही है।
इसे संख्यात्मक रेटिंग दें और मुझे बताएं कि क्या यह
बदलाव। अच्छा। अब इसे बह जाने दो।

दर्द से खुद को दूर ले जाना। "आपने कहा था कि आप
मुझे पहाड़ों पर जाना पसंद है। कल्पना कीजिए कि आप
अभी वहीं रहो। खुद को सचमुच वहीं रहने दो।
सारी असुविधाओं को छोड़कर पहाड़ों में चले जाओ।
पेड़ों को देखो। पेड़ों और फूलों को देखो।
गिलहरियाँ खेल रही हैं। आप उन्हें कुछ दे सकते हैं।
अगर आपको पसंद हो तो अपना खाना खा लें। ताजी हवा का आनंद लें और
देवदार के पेड़। हल्की हवा की आवाज़ सुनो। सुनो
बहते पानी की ओर।" वयस्कों पर किए गए एक अध्ययन में
(ग्रीन और रेहर, 1972) में यह सुझाव दिया गया था कि
शरीर-उन्मुख कल्पना (उदाहरण के लिए, महसूस करना)
सूर्य की गर्मी हाइपोथायरायडिज्म के लिए कम प्रभावी थी।
दर्द नियंत्रण पर ध्यान दें, उस कल्पना की तुलना में जो नहीं थी
शरीर उन्मुख (जैसे, दृश्यों या स्की को देखना-)
हमें नहीं पता कि क्या ये समान परिणाम हैं।
बच्चों पर लागू।

भावनाओं के लिए सुझाव
दर्द के विपरीत

कॉमरोर्ट। "एक ऐसे समय को याद करें जब आपको बहुत अच्छा लगा हो।"
आरामदायक, बहुत अच्छा। फिर उन अच्छे लोगों को ले आओ।
सुखद भावनाओं को वर्तमान में महसूस करें।
शरीर को अभी और यहीं सहज महसूस हो रहा है। आप कर सकते हैं।
सुखद अनुभूतियों को अपने पूरे शरीर में व्याप्त होने दें।
और पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करो, जब तक कि कुछ भी न बचे।
असुविधा की गुंजाइश है। आप पूरी तरह से
आरामदायक, और आप इन्हें अच्छे से रख सकते हैं
जब तक आप चाहें, अपनी भावनाओं को व्यक्त करते रहें।"

हँसी। “हँसने से दर्द दूर होता है।”
आपने अब तक जो सबसे मजेदार फिल्म देखी है, उसके बारे में सोचिए या
आपने या आपके दोस्त ने अब तक की सबसे मजेदार हरकत कौन सी की?
जब भी आप हंसने की कल्पना करते हैं, आपका दर्द
धीरे-धीरे कम होता जाता है। आप खुद को पा सकते हैं
मुझे बहुत हंसी आ रही है और बहुत अच्छा लग रहा है।"

विश्राम। "सांस छोड़ने पर ध्यान केंद्रित करें,"
क्योंकि यह एक आरामदायक गतिविधि है। अगर आप आराम करते हैं
जब आप सांस छोड़ते हैं, तो आप पूरी तरह से ऐसा कर सकते हैं।
दर्द कम करें। अपनी सांस लेने की लय पर ध्यान दें।
हर बार सांस छोड़ते समय और अधिक आराम करें।
आपको शायद दर्द को आधा करने में सफलता मिल सकती है। और
फिर आधे में। अपनी ऊर्जा का उपयोग वहीं करें जहाँ इसकी आवश्यकता हो।

आपको बेहतर महसूस करने और ठीक होने में मदद मिलेगी।"

ध्यान भटकाने की तकनीकें

असंबंधित सामग्री पर ध्यान केंद्रित करें। छोटे बच्चे
यदि चिकित्सक द्वारा उपचार किया जाए तो अक्सर दर्द में कुछ राहत मिल जाती है।
यह कहानी या तो अपने मूल रूप में या उसके साथ प्रस्तुत करता है।
हास्यास्पद बदलाव जैसे कि अक्षर बदलना-
अभिनेता ("एक समय की बात है, तीन छोटे थे
भेड़िये और एक बड़ा बुरा सुअर") या उनकी भूमिकाएँ ("एक बार")
एक भेड़िया था जो 'लड़का, लड़का' चिल्लाया। बड़ा
बच्चों का ध्यान चर्चा से भटक सकता है
खेल या संगीत जैसे रुचि के क्षेत्र।

प्रक्रिया या चोट पर ध्यान केंद्रित करें। यह विधि है
यह विशेष रूप से उन बच्चों के लिए उपयोगी है जिनके लिए संज्ञानात्मक क्षमता की आवश्यकता होती है।
सक्रिय निपुणता एक प्रमुख मुकाबला करने का तंत्र है।
चिकित्सक बच्चे से चोट का वर्णन करने के लिए कहता है।
घटना का विवरण, यह कैसे घटी, दूसरों ने कैसी प्रतिक्रिया दी, और
इत्यादि। दर्दनाक प्रक्रिया की स्थिति में,

चिकित्सक विभिन्न उपकरणों का वर्णन करता है और
बच्चे से वाद्य यंत्र पकड़ने में सहायता करने के लिए कहता है
या पट्टियाँ, टांके गिनना, या जाँच करना
विभिन्न बिंदुओं पर समय।

दो बुराइयों में से कम बुरी पर ध्यान केंद्रित करें। अगर बच्चा महसूस करता है
चिकित्सक दर्द और ठंड दोनों पर ध्यान केंद्रित कर सकता है।
सर्दी। यदि किसी बच्चे की स्पाइनल टैप सर्जरी हो रही है और
साथ ही, IV भी चल रहा है, इसलिए थेरेपिस्ट ध्यान केंद्रित कर सकता है।
IV पर।

ध्यान आकर्षित करना
दर्द ही

विभिन्न कारणों से, कुछ बच्चे मना कर देते हैं या
वे किसी और चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ हैं।
दर्द का अनुभव। चिकित्सक इसका उपयोग कर सकता है।
इस व्यवहार से बच्चे को स्वयं लाभ होगा।
बच्चे के साथ जुड़कर और विस्तृत जानकारी मांगना
दर्द के विवरण के आधार पर, चिकित्सक सहायता प्रदान कर सकता है।
परिवर्तन और राहत के लिए सूक्ष्म सुझाव।
संलयन तकनीकें भी सहायक होती हैं।

प्रकाशित ग्लोब। "कल्पना कीजिए कि आप एक के अंदर हैं..."
एक रोशन ग्लोब है और आप खुद को चलते हुए देख सकते हैं।
आपकी असुविधा के मानचित्र के अंदर चारों ओर
किला। उस असुविधा पर बहुत ध्यान दें। देखें

इसे अभी ऐसे रंग में बना दो जो तुम्हें पसंद नहीं है। [कृपया पूछें]
बाद में इसे दोबारा जांच लें। ध्यान दें कि इसका आकार क्या है।
यह अंगूर या ग्रेपफ्रूट के आकार का हो सकता है।
या फिर नींबू। सुई की नोक का भी एक आकार होता है। हम
बाद में आकार दोबारा जांच लें। और आकृति पर भी ध्यान दें।
अभी इसका आकार कैसा है? और यह क्या है?
मैं अभी आपसे क्या कह रहा हूँ? अभी आवाज़ कितनी तेज़ है?
बाद में देखेंगे कि क्या आप इसे अभी भी सुन सकते हैं। देखो
फिर से। अब इसका रंग क्या है? यह दिलचस्प है।
लगता है इसमें बदलाव आ रहा है। मुझे आश्चर्य है कि आपने यह कैसे किया।
वह। अब यह कितना छोटा है? क्या आप इसे बदल सकते हैं?
आकार भी? हाँ। आप वास्तव में वहाँ प्रभारी हैं।
वह जगमगाता हुआ ग्लोब। आप एक अच्छे मानचित्रकार हैं।
आप जहां चाहें जा सकते हैं। जो चाहें महसूस कर सकते हैं।
आप क्या चाहते हैं? अब असुविधा किस रूप में है?
क्या आपको अभी भी वह आवाज सुनाई दे रही है?

बड़े बच्चों को इस तकनीक से फायदा हो सकता है।
सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करने के बाद, ध्यान को स्थानांतरित करने के बारे में।
असुविधा का क्षेत्र, विशेष रूप से इस पर जोर देते हुए
यह तथ्य कि इसमें बदलाव हो रहा है। परिणामस्वरूप,

चिकित्सक बच्चे को किसी एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कह सकता है।
संगीत की, या किसी गंध की (उदाहरण के लिए, एक खुली वस्तु लाकर)
बच्चे की नाक के पास इत्र की बोतल), और
साथ ही असुविधा पर भी। बच्चा
धीरे-धीरे यह सीख जाएगा कि धारणा
ध्यान स्थानांतरित होने पर दो उद्दीपन फीके पड़ जाते हैं
एक।

सुदृढ़ीकरण

हम प्रोत्साहित करते हैं—लेकिन इसकी मांग नहीं करते—कि
हमारे मरीज़ सम्मोहन में अपने कौशल का अभ्यास करते हैं
दर्द नियंत्रण के लिए विभिन्न या नए तरीकों का उपयोग करना
जैसा उन्हें उचित लगे। जितने अधिक आत्मविश्वासी बच्चे होंगे
इन कौशलों का उपयोग करने की उनकी क्षमता जितनी अधिक होगी, उतना ही अधिक
संभावना यही है कि वे जरूरत पड़ने पर इनका इस्तेमाल करेंगे।
ऐसा करना उचित है। पुनर्जीवन के अन्य तरीके-
प्रवर्तन में ऑडियोटेप का चुनिंदा उपयोग शामिल है।
वीडियोटेप, माता-पिता का चिकित्सीय सहयोगी के रूप में कार्य करना,
समूह बैठकें, और अन्य लोगों के साथ संचार
जिन रोगियों ने सम्मोहन चिकित्सा का सफलतापूर्वक उपयोग किया है-
दर्द नियंत्रण के लिए चिकित्सा।

कई अभ्यास सत्रों के बाद, चिकित्सक
बच्चे से पूछ सकते हैं कि उसे किस प्रकार का विश्राम या
कल्पनात्मक अभ्यास सबसे अधिक सहायक होता है। यह हो सकता है
बच्चे के पसंदीदा संगीत के ऊपर टेप लगाकर चिपकाया गया।
यदि वह चाहे तो, और उपलब्ध कराया जा सकता है।
प्रक्रियाओं के दौरान वॉकमैन-प्रकार के रिकॉर्डर का उपयोग करना।
बच्चे को उसे टेप करने के लिए भी प्रोत्साहित किया जा सकता है।
स्वयं को विश्राम अभ्यास के माध्यम से निर्देशित करना।
इसे पसंदीदा संगीत के ऊपर भी लगाया जा सकता है।
थेरेपिस्ट को उन बच्चों को भी प्रोत्साहित करना चाहिए जो
दर्द नियंत्रण में कुशल होने के कारण वे चिकित्सक की सहायता करते हैं।

दूसरे बच्चों को प्रशिक्षित करें। इससे उन्हें आत्मविश्वास मिलता है।
जो बच्चा पढ़ा रहा है, और जो शिक्षार्थी सीख रहा है, दोनों
उस दूसरे बच्चे पर भरोसा रखो।

बच्चों के घावों में इंजेक्शन लगाना –
दृश्य विकर्षण का उपयोग करना
तकनीक

स्टीवन एफ. बियरमैन, एम.डी.
एनसिनिटास, कैलिफोर्निया

परिचय

यह एक दुखद विरोधाभास है कि स्थानीय लोगों के समावेश से
घाव में एनेस्थीसिया डालकर उसे निष्क्रिय करना—ताकि

घाव की सफाई और उसे बंद करना दर्द रहित होता है।
यह अपने आप में दर्दनाक है। खासकर बाल चिकित्सा में, इस तरह की स्थिति
अप्रिय प्रस्तावना अक्सर स्थिति को और बिगाड़ देती है।
यह रोगी और चिकित्सक दोनों के लिए एक समस्या है।

निम्नलिखित तकनीक उन्मूलन में सहायक है।
घाव में इंजेक्शन लगाने का दर्द। यह इसे सरल बनाता है।
इस मूलभूत तथ्य का उपयोग कि चेतना
(अर्थात, वर्तमान जागरूकता) सीमित है। इस प्रकार, जब
चेतना दर्द से प्रभावित होती है, अन्य
उत्तेजनाओं को नजरअंदाज कर दिया जाता है। इसलिए, ध्यान भटकाना ही समस्या है।
यह मात्र चेतना का पुनर्निर्देशन है।
दर्द रहित उत्तेजनाओं के प्रति पीड़ादायक प्रतिक्रिया। बेशक, जब
ध्यान भटकाने से चेतना का ध्यान दूसरी ओर भटक जाता है।
गतिज (अर्थात, अनुभूति) से दृश्य बोध तक,
बेहोशी की संभावना बढ़ जाती है।

सिद्धांत

इस तकनीक की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि...
बुनियादी सिद्धांतों का पालन करना।

1. सभी बच्चे खुद को इस रूप में देखना पसंद करते हैं
बड़ा, अधिक उम्र का, अधिक सक्षम।

2. भ्रम सभी सम्मोहनीय प्रक्रियाओं का एक तत्व है।
प्रेरण।

3. विषय की तल्लीनता का स्तर है
अवशोषण की मात्रा के समानुपाती
और संचालक की ईमानदारी।

तैयारी

अधिकांश मामलों में, प्रस्तुत कॉन्फ़िगरेशन यह है
(क) चेतना में से एक, स्थिर और पूरी तरह से-
(बी) उत्तेजना उत्पन्न करने वाले घाव में अवशोषित। दोनों
सिस्टम वारंट के सदस्य (ए और बी)
तैयारी संबंधी ध्यान। तदनुसार, सचेत-
तनाव को दूर करने के लिए ध्यान देना आवश्यक है।
गंभीर, भौंहों को समर्पित करते हुए आखिरी घाव-
अन्य भागों पर ध्यान केंद्रित करना। घाव
इसे 5% प्रोपाराकेन लगाकर तैयार किया जाता है।
नेत्र संबंधी बूंदों को पहले एक बूंद डालने के बाद
विषय का हाथ या अग्रबाहु: "अब, ऐसा हो सकता है
बस ठंड लग रही है, या कुछ भी नहीं।" फिर, हिलना-डुलना
घाव पर, "और मुझे आश्चर्य है कि तुम यह कैसे करोगे भी।"
यह कैसे पता चलेगा कि यह पूरी तरह से सो गया है?

तकनीक

आगे दी गई जानकारी इस तकनीक का लिखित विवरण है।
मुठभेड़ के पहले क्षण से लेकर
इंजेक्शन का समापन। अक्सर, लेखक
इस तकनीक से आगे बढ़कर समाधि की अवस्था उत्पन्न होती है।
रखरखाव और मरम्मत, जिससे सुझाव प्रदान किए जा सकें।
घाव भरने और निरंतर आराम के लिए उपाय,
इत्यादि, जैसा कि परिस्थितियों के अनुसार आवश्यक हो।

[डॉक्टर कमरे में प्रवेश करता है, सीधे देखता है और
मरीज की ओर जिज्ञासा भरी नजरों से देखते हुए, क्षण भर के लिए असावधानी से-
अभिभावकों की सुरक्षा करना।]

“और [जॉनी] कहाँ है?” [बच्चा है]
असहाय और महत्वहीन। इस प्रश्न के साथ,
वह तुरंत ही केंद्रबिंदु बन जाता है।
इसके अलावा, बच्चा अब कुछ ऐसा जानता है जो
डॉक्टर को पता नहीं है, इसलिए अब यह संभव नहीं है।
बिल्कुल असहाय।]

[बच्चा अपना नाम जॉनी बताते हुए कहता है] "हाय"
जॉनी।" डॉक्टर अपना हाथ बढ़ाते हैं [कुछ]
बच्चा मना कर सकता है], “मैं डॉ. स्टीव हूँ। आप वास्तव में
आप डरे हुए थे, है ना?” [इस बात की पुष्टि करके]
इस तथ्य के कारण कि बच्चा डरा हुआ था, चिकित्सक
दोनों ही बच्चे के आंतरिक अनुभव को "गति" प्रदान करते हैं।
और उस अनुभव को अतीत में विलीन कर देना।]

[डॉक्टर किसी अप्रभावित हिस्से को छूते हैं या उसकी ओर इशारा करते हैं]
भाग।] “हम्म्म्म, यह भाग कैसा है?” [असीमित-
ध्यान दें।]

बच्चा: "ठीक है।"

डॉक्टर: “ठीक है...”
और यह हिस्सा?

बच्चा: "ठीक है।"

डॉक्टर: “ठीक है...” [फिर से हिलते हुए], “और
यह वाला हिस्सा?

बच्चा: "ठीक है।" [जिज्ञासा से खिलखिलाता है]

डॉक्टर: "तो, वास्तव में बहुत कुछ है जो..."
ठीक है, है ना? [उत्तर की प्रतीक्षा नहीं कर रहा-]
उत्तर – प्रतिक्रिया क्षमता का निर्माण। डॉक्टर अभी
[घाव के पास खून की ओर इशारा करते हुए।]

डॉक्टर: "और मैं देख रहा हूँ कि आपने कुछ अच्छा लाल रंग खाया है।"
खून, है ना?

बच्चा: [अचंभित होकर सिर हिलाता है]

डॉक्टर: “अच्छा। क्योंकि अगर एक चीज है तो वो यही है।”
मुझे इसका शाही खानदान पसंद नहीं है, न ही वो घटिया पुरानी परंपरा।
गुलाबी खून... अच्छा लाल खून।"

इस प्रकार, रक्तस्राव का अनुभव "पुनः-
इसे बच्चे के लिए एक अवसर के रूप में प्रस्तुत किया गया है।
उनकी श्रेष्ठ विशेषताओं में से एक का गवाह बनें। डॉक्टर

[कहीं और जाना],

66.

अब वह अभिभावक से अपना परिचय देता है और पुनः
यह इस बात पर जोर देता है कि यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि क्या यह वास्तव में है।
सच तो यह है कि यह अच्छा लाल रक्त है।

[डॉक्टर अब घाव की ओर मुड़ता है।]

“और अब मैं देख सकता हूँ।” [डॉक्टर का अभिवादन]
घाव।] "हम्म, और क्या आपको सिर्फ तीन चाहिए थे?"
टांके, या चार बहुत अच्छे वाले?” [कि
बच्चे को टांके लगवाने की इच्छा है, यह पूर्वकल्पित है।]

बच्चा: “उम्म, . . . बस तीन।”

डॉक्टर: "ठीक है, बस तीन टांके लगेंगे।"

डॉक्टर अब टांके लगाने की तैयारी कर रहे हैं, उन्हें रखते हुए
रोगाणु रहित चादरें आदि बिछाता है और प्रोपाराकेन लगाता है।
घाव।]

डॉक्टर: [जारी रखते हुए] “और आप पाँच साल के हैं
आप बूढ़े हैं, है ना? [उम्र का अनुमान एक वर्ष लगाते हुए]
बच्चे की वास्तविक उम्र से अधिक।

बच्चा: “नंबर चार।” [फिर से, बच्चा जानता है]

कुछ ऐसा जो डॉक्टर को नहीं पता, लेकिन
यह गलती बच्चे के पक्ष में है।

डॉक्टर: "ओह, मैं समझ गया, लेकिन इतना बुद्धिमान कि वह एक बन सके।"
पांच साल का बच्चा... और क्या आपको मिलाना आता है?
रंग?

[बच्चा अस्पष्ट भाव से मुंह बनाता है।]

डॉक्टर: "अच्छा, क्या आप जानते हैं कि आगे क्या होता है?"
जब आप लाल और सफेद रंग मिलाते हैं तो क्या होता है?

बच्चा: “हम्म....” [कई बच्चे ऐसा करेंगे]
सही उत्तर दीजिए।]

डॉक्टर: "यह गुलाबी है, है ना?"

बच्चा: "हाँ।"

डॉक्टर: "और जब आप नीले रंग को मिलाते हैं और
पीला रंग?

बच्चा: "हरा।"

डॉक्टर: “बिल्कुल सही! तो आप रंगों को मिला सकते हैं।”
और क्या आपको बीजगणित आता है?
भी...?” [माता-पिता आमतौर पर कुछ तनाव कम करते हैं-
आप यहाँ हँसेंगे।] "ठीक है, तो मैं जा रहा हूँ..."
मैं आपको बीजगणित करना सिखाऊंगा, बिल्कुल पांच साल के बच्चे की तरह।
साल के बच्चे के लिए, और रंगों को मिलाना। और यह सिर्फ इसके लिए है।
तुम, जॉनी; ताकि तुम्हारे माता-पिता बस सुन सकें और
आश्चर्य।"

डॉक्टर अब कुछ निर्देश देते हैं,
अधिकतम अवशोषण के संकेतों को ध्यानपूर्वक देखते हुए-
लक्षण: आंखें ऊपर की ओर घूमती हैं, विचलित निगाह, परिवर्तित
चेहरे की कसावट, आदि। यह अधिकतम होने की इसी अवधि के दौरान होता है-
इंजेक्शन के बाद शरीर में अवशोषण होता है। कभी-कभी-
यदि बच्चा इंजेक्शन को महसूस करता है, तो
ऑपरेटर क्षण भर के लिए रुकता है और फिर से जोर देता है
सामने मौजूद दृश्य/बौद्धिक कार्य।]

डॉक्टर: [जारी रखते हुए] “तैयार हैं? ठीक है। यहाँ हैं

दो कुत्ते, एक मादा कुत्ता और एक नर कुत्ता।
एक नीला है और दूसरा पीला। ठीक है? और
उन दोनों कुत्तों के चार पिल्ले हैं। . . . उनमें से आधे
पिल्ले मिश्रित रंग के हैं; और दूसरा आधा
ये रंग माँ के रंग के हैं। ये कौन से रंग हैं?
पिल्लों के बारे में? ...और सच में सोचो।"

यह प्रश्न एकाग्रता की स्थिति उत्पन्न करता है।
आंतरिक अवशोषण, जिसके लिए आवश्यकता होती है:

1. एक गणितीय संक्रिया (चार को आधा करना);

2. एक दृश्य संक्रिया (परिणाम निर्धारित करना-

रंगों के मिश्रण से उत्पन्न होता है); और,

3. परिणामस्वरूप उत्पन्न भ्रम का समाधान
आवश्यक जानकारी को हटाने से
(माँ का रंग)। इसी तरह के प्रश्न-
अन्य जानवरों, संख्याओं और अन्य चीजों का उपयोग करते हुए
रंगों को भी प्रदर्शित किया जा सकता है। ऐसा नहीं है।
यह मामला है कि कुछ ऑपरेशन हो सकते हैं
बच्चे की क्षमता की सीमा से परे, इसलिए
जब तक वे उसका ध्यान आकर्षित करते हैं।
हालांकि, कुछ उपायों की अनुमति देना सबसे अच्छा है।
सफलता का पूरा भरोसा। ऐसे दो या तीन प्रश्न
इनका उपयोग अक्सर एक ही प्रक्रिया के दौरान किया जाता है।
बेशक, ऑपरेटर को हमेशा गंभीर होना चाहिए।
पूरी तरह से चौकस और दोहराने के लिए तैयार
प्रश्न पूछना या किसी दूसरे विषय पर आगे बढ़ना।

निष्कर्ष

बच्चों के घावों में दर्द रहित इंजेक्शन लगाने की एक विधि-
यह विधि प्रस्तुत की गई है। इस विधि का लगभग दैनिक उपयोग...
यह कार्य लेखक और डी के लिए संतोषजनक साबित हुआ है।
यह मरीज और अभिभावक दोनों के लिए थोड़ा आश्चर्यजनक हो सकता है।

सुझावों के उदाहरण
बाल चिकित्सा आपात स्थितियों में उपयोग

डैनियल पी. कोहेन, एम.डी.

मिनियापोलिस, मिनेसोटा

"जैसे-जैसे मैं इसे धोती हूँ, सारा दर्द धुल जाता है।"
दूर; जैसे ही मैं धोता हूँ और तुम साँस छोड़ते हो, तुम्हारा
मांसपेशियां ढीली, मुलायम और आरामदायक हो सकती हैं।"

पेट में तकलीफ से पीड़ित एक बाल रोगी-
किलेबंदी, मतली और उल्टी के बावजूद नाचने का आनंद लिया, इसलिए
उन्हें बताया गया कि उन्हें यह जानकर खुशी होगी।
कितनी छोटी-छोटी बातें आपको परेशान कर सकती हैं, और आप

आपको इतना तनावमुक्त देखकर मुझे खुशी हो सकती है।
यहां तक कि जब आप धीरे-धीरे सांस लेते हैं।"

“समाधि की अवस्था के दौरान कई अन्य सुझाव भी दिए गए थे
दी गई जानकारी में 'सीखने में आसानी' शामिल थी।
‘खुद को अच्छा महसूस कराने में मदद करने के लिए’; ‘दर्द से राहत’
नियंत्रण’; और अंत में ‘अब जब आप जानते हैं कि आप
वे सुरक्षित हैं और सब ठीक हो जाएगा, आप अनुमति दे सकते हैं।
खुद को अधिकाधिक आरामदायक बनाने के लिए-

यह जानकर कि आपको उल्टी नहीं करनी पड़ेगी, आप सक्षम हैं।
और तो और, आपको इसे अनुमति भी नहीं देनी होगी।
'क्या दर्द आपको परेशान करता है?' श्रोणि परीक्षण के बाद, और
विश्राम/मानसिक कल्पना की समाप्ति से पहले-
एरी, सम्मोहन के बाद यह सुझाव दिया गया था कि,
एक-दो पल में आप शांत रह सकते हैं, यहाँ तक कि
जब आप धीरे-धीरे इस कमरे में वापस आ जाते हैं... और
तब आप इस स्थान का उपयोग अपने मन में कर सकते हैं और
इन सुखद भावनाओं से सहज महसूस करने में मदद मिलती है।
आगे की जांच, सर्जरी के दौरान और बाद में
शल्य चिकित्सा।'"

निम्नलिखित बातचीत एक
आपातकालीन कक्ष का माहौल, जिसमें लगभग 13 साल का एक लड़का है।
पहली बार ऊपरी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल
खून बह रहा था। वह असहयोगी था और कर्मचारियों को
पहले डालने में असफल रहा था
नासोगैस्ट्रिक ट्यूब। "यह स्पष्ट था कि टी-एस.
वह अनायास ही एक अप्रिय समाधि की अवस्था में था।
वह चुपचाप टपकते खून को घूर रहा था।
उसकी बांह में लगी नली में। उसकी निगाहें एक जगह टिकी हुई थीं।
वह चुपचाप टपकते खून को घूर रहा था।
उसकी बांह में लगी नली में। उसकी निगाहें एक जगह टिकी हुई थीं।
उसकी सांसें बहुत धीमी थीं, और उसका ध्यान स्पष्ट रूप से...
पूरी तरह से केंद्रित। फिर मैंने उसे सुझाव दिया, 'यह है
यह जानकर अच्छा लगा कि खून का बहना
जो तुमने उल्टी की है, उसे वापस रख दो।' इसी तरह, सीधे-सीधे,
और मैंने सहज भाव से फुसफुसाते हुए यह भी कहा कि
जब आप अस्पताल आए तो उनका आना 'समझदारी' थी।

बीमार हैं।' अपनी निगाहें या अपना चेहरा बदले बिना
सांस लेते हुए, उसने सिर हिलाया, जाहिर तौर पर प्रतिक्रिया में।
मेरी टिप्पणियाँ। इसके बाद निम्नलिखित बातचीत हुई।
घटित हुआ:

डॉक्टर: यह जानकर अच्छा लगा कि आप
सब ठीक हो जाएगा?

टी.एस.: [उसने सिर हिलाया और अपना सिर घुमा लिया]
मुझे।]

डॉक्टर: मुझे लगता है कि जब उन्होंने इसे लगाया तो यह मुश्किल रहा होगा।
क्या वो नली जो पहले तुम्हारी नाक में थी?

टी.एस.: [सिर हिलाकर मना करता है।]

डॉक्टर: यह आपके शरीर से सारा खून साफ करने के लिए है।
पेट में दर्द हो जाएगा, इसलिए आपको उल्टी नहीं करनी पड़ेगी।
और खून... और फिर आप प्राप्त करना शुरू कर सकते हैं
बेहतर... इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि ट्यूब
पेट में जाता है। ... क्या यह अच्छा नहीं है?
जानते है कि?

टी.एस.: हाँ। [सिर हिलाते हुए]

डॉक्टर: अब जब आपको यह पता चल गया है, तो मुझे भी पता चल गया है।
आप वास्तव में यह जानना चाहते हैं कि ऐसा कैसे किया जाए।
आसानी से। ... आपको पता है ना वो स्विच आपके

क्या दिमाग का बंद हो जाना दर्दनाक होता है? [यह लाक्षणिक है]
नियंत्रण के लिए सुझाव सीधे तौर पर दिया गया था और
[स्पष्ट रूप से—एक पूर्व निर्धारित निष्कर्ष के रूप में।]

टी.एस.: [समझदारी से सिर हिलाते हुए।]

डॉक्टर: अपनी नाक के लिए उपयुक्त वाला ढूंढें और
मुंह... और जब यह बंद हो जाता है, तो आपको पता चल जाता है कि क्या होगा
ट्यूब को निगलना बहुत आसान हो जाता है।
आपके पेट में। सहायक नली नीचे जाएगी।
स्विच बंद होने पर आसान... और, बेशक,
आपकी सांस लेने वाली नली बहुत आरामदायक होगी।
मुझे कोई फर्क नहीं पड़ेगा... यह सिर्फ खाने में ही जाएगा।
ट्यूब... मैं आपकी मदद करूँगा। क्या आपने ध्यान दिया कि जब
आप सांस अंदर लेते हैं, आप अच्छी भावनाओं को अंदर लेते हैं...
और क्या आप बुरी भावनाओं को बाहर निकाल देते हैं?

टी.एस.: हां।

बिस्तर गीला करने की क्षमता के साथ सम्मोहन

एक सम्मोहन चिकित्सा
बिस्तर गीला करने की समस्या का समाधान

डैनियल पी. कोहेन, एम.डी.

मिनियापोलिस, मिनेसोटा

बच्चों में किसी भी नैदानिक समस्या की तरह,
बिस्तर गीला करने की समस्या के लिए सम्मोहन चिकित्सा पद्धति की सफलता

कम से कम आंशिक रूप से उन चीजों पर आधारित
जो किसी भी "आधिकारिक" सम्मोहन प्रक्रिया से "पहले" घटित होती हैं-
उपचार शुरू होता है। प्रारंभ में डी- होना आवश्यक है।
संवेदनशील और सकारात्मक संबंध का विकास
बच्चे के साथ, मन में स्थापित करना
माता-पिता को यह विश्वास दिलाना कि चिकित्सक सक्षम है।
और आत्मविश्वास से भरपूर, और उचित और पूरी तरह से-
समस्या का नैदानिक मूल्यांकन करके।

यह महत्वपूर्ण है कि एक सावधानीपूर्वक और व्यापक
रोगी का इतिहास इसलिए प्राप्त किया जाना चाहिए ताकि चिकित्सक
यह आश्वासन दिया गया कि उचित चिकित्सा मूल्यांकन किया जाएगा
आगे बढ़ने से पहले बिस्तर गीला करने की समस्या हो चुकी है।
सम्मोहन चिकित्सा करना और स्व-सम्मोहन सिखाना।

इतिहास से यह सुनिश्चित होना चाहिए कि (1) बच्चा है
छह वर्ष से अधिक आयु (छह वर्ष से कम आयु में, बिस्तर गीला करना)
इसे सामान्य विकासात्मक प्रक्रिया माना जाना चाहिए

जब तक बच्चा पूरी तरह से सूखा न हो, तब तक यह विकल्प लागू रहेगा।
और अचानक फिर से गीला होने लगा); (2) एब-
दिन के समय पेशाब करने की समस्या (जो अधिकांश
अक्सर यह किसी महत्वपूर्ण शारीरिक स्थिति को दर्शाता है।
कारण या अधिक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या-
(लेम), (3) ज्ञात भौतिक कारणों की अनुपस्थिति
बिस्तर गीला करने के कारण जैसे कि मूत्र मार्ग में संक्रमण,
मल त्याग की समस्या के साथ या उसके बिना दीर्घकालिक कब्ज
मूत्र पथ की विकृतियाँ, किशोर अवस्था में शुरू होने वाली विकृतियाँ-
मधुमेह मेलेटस, मधुमेह इन्सिपिडस, हाइपर-
थायरॉइडवाद, या स्पाइनल डिसरैफिज्म। इस तरह के इतिहास
प्रश्नावली के माध्यम से भी जानकारी प्राप्त की जा सकती है।
प्रारंभिक दौरे के दौरान इसकी पुष्टि की गई।

इतिहास लेखन और संबंध निर्माण के संदर्भ में
पहली यात्रा में विकास, यह अनिवार्य है
कि बच्चा यह सीखे कि चिकित्सक (1) का मानना है
वह बच्चे को स्वयं की सहायता करने में मदद कर सकता है, (2)
जानता है कि बच्चा इस समस्या को लेकर बुरा महसूस कर रहा है-
लेम, (3) जानता है कि अक्सर कई चीजें होती हैं
इससे पहले भी "कोशिश" की गई थी जो "काम नहीं आई," और (4)
मानता है कि बच्चे के विचार, सोच, मान्यताएँ
और चिंताएं चिकित्सक के लिए महत्वपूर्ण हैं।
इन्हें केवल इसी संदर्भ में पूरा किया जा सकता है
बच्चे से इतिहास लेना, "जुड़ना"
बच्चे के साथ, और उसे शरीर के बारे में सिखाना
बहुत तेज जाने की कोशिश किए बिना।

मैं अक्सर समस्या की बारीकियों को इस प्रकार सीखता हूँ:
शुष्कता पर ध्यान केंद्रित करना। इस प्रकार जब कोई बच्चा आता है
मैं अक्सर सीधे पूछता हूँ, "आप क्या कर रहे हैं?"
यहां?" कुछ लोग शर्मीले, लज्जित और/या उदास हैं।
और वे इस समस्या को स्वीकार करना पसंद नहीं करते।
इस तरह तुरंत। बदले में, मैं इसके बजाय पूछता हूँ
अगर वे किसी और विषय पर बात करना पसंद करें
कुछ मिनटों के लिए कुछ चीज़ों पर चर्चा करने से पहले, हम इसके बारे में बात करेंगे।
आप यहां क्यों आए हैं या आपको क्या समस्याएं हैं?
इससे सम्मान, आराम और राहत मिलती है।
साथ ही सकारात्मक उम्मीद भी पैदा करना
आगे क्या होगा? अंततः मैं कुछ पूछता हूँ।
जैसे, "बहुत सारे बच्चे यहाँ अलग-अलग तरह के कामों के लिए आते हैं।"
कुछ बड़ी, कुछ छोटी समस्याओं से भरी हुई।
मुझे आश्चर्य है कि आपकी समस्या क्या है?

आमतौर पर जवाब होता है, "बिस्तर गीला कर दिया"। मेरा जवाब
आमतौर पर, बातचीत के माध्यम से पुनर्विचार की शुरुआत की जाती है।
इसके बजाय शुष्कता के बारे में। इसलिए मैं कह सकता हूँ:
मुझे यह जानकर दुख हुआ। अच्छा, कितनी बार?
आप सप्ताह में एक बार सुबह किस समय उठते हैं?
सूखा बिस्तर? इसके अलावा, ध्यान केंद्रित करने का तरीका भी बदल जाता है।
सूखे पर, गीले पर नहीं, यह परिचय को दर्शाता है
उस भाषा का प्रयोग जो बाद में सम्मोहन में किया जाएगा,
और इस प्रकार यह बाद में उपयोग के लिए "बीज बोने" की प्रक्रिया है।
कल्पना के विकास में। इतिहास है
फिर प्राप्त किया गया (माता-पिता की उपस्थिति में, लेकिन
(आमतौर पर मुख्य रूप से बच्चे को लक्षित करके)
सूखे बिस्तरों की आवृत्ति। हम यह भी सीखते हैं कि क्या
उदाहरण के लिए, बच्चा जागता है या नहीं, यह मायने रखता है।

रात के दौरान पढ़ता है या सुबह सीखता है
बिस्तर गीला है, चादर कौन बदलेगा?
चाहे सजा हुई हो या न हुई हो
और उस बारे में बच्चे की भावनाएँ, और क्या
जब बच्चा जागेगा तो उसकी धारणाएं अलग होंगी।
हर रोज सूखे बिस्तर पर सोएं। यह सकारात्मक संकेत देता है-
इसे एक अपेक्षा के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, लेकिन एक के रूप में भी।
प्रेरणा की डिग्री की पहचान करने के लिए मूल्यांकन।
बच्चे में बदलाव की भावना, साथ ही साथ उसकी
इस बात की जागरूकता कि यह समस्या उसे कैसे प्रभावित कर रही है
जीवन। (अक्सर इसका परिणाम यह होता है कि प्रतिक्रिया यह होती है कि
सूखा रहने से वह और अधिक स्लीपओवर पर जा सकेगा या
शिविर लगाने के लिए, जिसे पहले हतोत्साहित किया गया था-
(पुराना या अस्वीकृत।)

संक्षेप में यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि
बच्चे और माता-पिता दोनों के बारे में सोचते हुए
दुर्घटनाओं का कारण। जबकि प्रतिक्रिया
अक्सर इसका रूप "वह भी सोता है" हो सकता है।
अच्छी तरह से," या "यह विरासत में मिला है, उसके चाचा तब तक गीले रहे जब तक
14 वर्ष की आयु में, पहचान और चर्चा
फिर भी उनकी मान्यताएँ महत्वपूर्ण हैं। मैं उनका अनुसरण करता हूँ।
इसके साथ ही एक संक्षिप्त स्पष्टीकरण भी दिया गया है कि विशिष्ट
कारण का पता आसानी से नहीं चलता, लेकिन यह कि
जो तरीका मैं बच्चे को सिखाने वाला हूँ
जब तक बच्चे को कोई आपत्ति न हो, तब तक मददगार बनें।
सूखे बिस्तर होना। एक अन्य अप्रत्यक्ष मूल्यांकन
प्रेरणा की कमी के कारण, आमतौर पर बच्चे में यह परिणाम होता है...
इस बात पर सहमति कि वह वास्तव में सूखा रहना पसंद करेगा
रोज रोज।

शरीर की कार्यप्रणाली को समझाना

शरीर की कार्यप्रणाली का एक सरल स्पष्टीकरण।
इस दृष्टिकोण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा, एक और है

वह माध्यम जिसके माध्यम से अपेक्षाएँ और
सम्मोहन के दौरान उपयोग किए जाने वाले वाक्यांशों में शामिल हो सकते हैं:
आसानी से और आराम से परिचय कराया जा सकता है। एक ड्रॉ-
हृदय, गुर्दे, मूत्राशय, एक "द्वार" या
मूत्राशय, मूत्रमार्ग, मस्तिष्क आदि पर "द्वार"
शौचालय के कार्यों के बारे में सिखाते समय शौचालय बनाए जाते हैं।
प्रत्येक का वर्णन किया गया है। हृदय को एक पंप के रूप में वर्णित किया गया है।
वह मांसपेशी जो पूरे शरीर में रक्त पहुंचाती है।
गुर्दे को फ़िल्टर, छलनी या
एक बार एक बच्चे ने मुझसे कहा था कि गुर्दा ही सब कुछ है।
खून के लिए वाशिंग मशीन और वह था
ठीक है।" मूत्राशय को उस स्थान के रूप में वर्णित किया गया है
जहां पेशाब ("पेशाब" या जो भी शब्द हो)
परिवार द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्री संचित की जाती है।

फिर मैं रुककर बच्चे से पूछता हूँ कि क्या उसे पेशाब करना है।
उस समय, उसे कैसे पता चलेगा? बच्चे अक्सर

कुछ लोग कहते हैं कि वे इसे महसूस करते हैं, और कुछ कहते हैं कि वे जानते हैं कि वे इसे अपने मस्तिष्क के कारण महसूस करते हैं। इस बिंदु पर मस्तिष्क को मास्टर कंप्यूटर के रूप में देखने की अवधारणा शरीर का परिचय कराया जाता है। चित्र का उपयोग करते हुए रेखाचित्र बनाया गया था और तीर आगे-पीछे जा रहे थे। मस्तिष्क और मूत्राशय के बीच एक कहानी सुनाई जाती है मस्तिष्क और मूत्राशय के बीच संचार के बारे में एक दूसरे के साथ। मैं कुछ इस तरह प्रस्तुत करता हूँ:

मान लीजिए कि हम उनकी बातें सुन सकते हैं।
आपके मस्तिष्क और आपके मूत्राशय के बीच संचार-
भले ही वे ज़ोर से बात न करें। इसलिए आपका
मूत्राशय भर जाता है और यह मस्तिष्क को संदेश भेजता है।
जैसे, “हेलो, दिमाग, ये मूत्राशय बोल रहा है। मैं...”
पूरा हो गया।" और मस्तिष्क एक संदेश वापस भेजता है, कुछ-
जैसे, "ठीक है, हम अभी बात करने में व्यस्त हैं, या हम..."
या तो हम अभी क्लास में व्यस्त हैं, या हम अभी बाहर खेल रहे हैं, इसलिए
गेट बंद रखो और पेशाब अंदर ही रखो क्योंकि
डॉक्टर की कुर्सी पर पेशाब करना अच्छा नहीं होगा!
मूत्राशय मस्तिष्क को एक संदेश भेजता है जैसे,
"ठीक है, आपके लिए ऐसा कहना ठीक है, लेकिन मुझे वास्तव में ऐसा करना होगा..."
जाओ; मेरा पेट सचमुच भरा हुआ है।" फिर दिमाग कहता है, "ठीक है, ठीक है,"
इसलिए गेट बंद रखना और मैं संदेश भेज दूंगा।
मुंह और जीभ का इस्तेमाल करके पूछना कि बाथरूम कहां है और
अगर मुझे जाने की अनुमति मिल जाए, तो मैं एक संदेश भेजूंगा।
उत्तर सुनने के लिए कान और फिर पैरों को
खड़े हो जाओ और बाथरूम तक चलो, और हाथों को
दरवाजा बंद करने के लिए। फिर मैं आपको एक संदेश भेजूंगा।
द्वार खोलो, मूत्राशय को खाली करो, और पेशाब को बाहर निकाल दो।
शौचालय को उसकी सही जगह पर रखें, और फिर गेट बंद कर दें।
फिर से।" और असल में ऐसा ही होता है, है ना?
भले ही वे खुलकर बात न करें, और उनके पास
दिन के समय लंबे समय से ऐसा करना जानता हो।
क्या ऐसा नहीं है? जब आप लगभग [उम्र, अभिभावक भरें] के थे तब से।
दिन के समय शिक्षा के युग में] . . . तो वे पहले से ही

वे दिन भर एक-दूसरे से अच्छे से बात करना जानते हैं।
[सकारात्मक सुझाव, आत्मविश्वास बढ़ाने वाले सुझाव]
योग्यता]। [यदि बच्चे के पास कुछ सूखे बिस्तर भी हैं]
हर हफ्ते, मैं कुछ इस तरह जोड़ता हूँ:] और यहाँ तक कि दो या
सप्ताह में तीन रातें वे एक-दूसरे से ठीक से बात करते हैं।

फिर मैं बच्चे और माता-पिता से पूछता हूँ कि वे क्या सोचते हैं।
रात में मस्तिष्क क्या कर रहा होता है। अक्सर प्रतिक्रिया यह होती है।
मस्तिष्क सो रहा है। चाहे कुछ भी हो।
हालांकि, इसके जवाब में मैं इस धारणा को जारी रखता हूं कि:

मस्तिष्क शरीर का मुखिया है। मस्तिष्क ही सब कुछ नियंत्रित करता है।
हमारी देखभाल करें, और यहां तक कि जब हम सो रहे हों तब भी ऐसा हो सकता है।
यह आराम कर रहा है, लेकिन साथ ही साथ हम पर ध्यान दे रहा है, हमारी देखभाल कर रहा है।
सपने देखते रहना, अपने दिल को धड़कते रहना, अपने फेफड़ों को
सांस लेते हुए, हमें यह बताते हुए कि अगर चादर कैसे हटानी है तो
बहुत गर्मी लग रही है, तकिया पलटने का भी मन नहीं कर रहा, वगैरह। कभी-कभी
मस्तिष्क और मूत्राशय को ठीक से काम न करने की बुरी आदत पड़ जाती है।
वे रात में एक-दूसरे से बात करते हैं, और उन्हें कुछ चाहिए

अनुस्मारक और कुछ प्रशिक्षण, बिल्कुल वैसे ही जैसे आपने प्रशिक्षण लिया था
जब आप और भी छोटे थे तब आप खुद। और अब जब
मूत्राशय और वह मस्तिष्क [वियोगात्मक सुझाव]
बिना सोचे-समझे ही यह जान लेना कि क्या करना है।
तो, जब आप आराम करना और कल्पना करना सीखते हैं...
कुछ क्षणों में [या अगली मुलाकात में], आप सीख जाएंगे कि कैसे
उन्हें आपस में बात करने के निर्देश देने के लिए
रात में सब ठीक रहेगा ताकि आप सुबह उठ सकें
एक अच्छे, गर्म, आरामदायक और सूखे बिस्तर में सुबह का आनंद लें।

इसलिए मैं अक्सर यह सुझाव देता हूं कि वे
अगले दो दिनों के दौरान सूखी क्यारियों पर नज़र रखें
कई हफ्तों तक, और वह भी रात को सोने से पहले।
वे शरीर के चित्र को देखते हैं और "बस
हमने जो बात की, उसके बारे में सोचो। मुझे नहीं पता।
आप अपने दिमाग को क्या निर्देश देंगे और
मूत्राशय के बारे में कि एक दूसरे से कैसे बात करें। शायद
आप उन्हें आपस में बात करने के लिए कहेंगे।
रात में या तो दिमाग आपको जगा दे।
ताकि आप बाथरूम तक जा सकें, गेट खोल सकें।
शौचालय में पेशाब करो और वापस अपने प्यारे से घर चले जाओ,
गर्म, आरामदायक सूखा बिस्तर, या शायद आप
मस्तिष्क को बस मूत्राशय को रोकने के लिए कहना चाहिए
रात भर गेट बंद रहा। मुझे नहीं पता
जो" [यह तथाकथित डबल बाइंड सुझाव है
एक ऐसा सुझाव जिससे कोई नुकसान न हो और जो विकल्प प्रदान करता हो।
वांछित परिणाम यानी शुष्कता के संदर्भ में।]

चाहे वह "आधिकारिक" सम्मोहन सत्र हो
यह कार्य उसी दिन या अगली मुलाकात में किया जाता है।
सावधानीपूर्वक विकसित सकारात्मक संदर्भ में
विश्वास का रिश्ता, सकारात्मक उम्मीद का रिश्ता
सफलता के लिए, और आपसी समझ के लिए
शरीर कैसे काम करता है।

विश्राम और कल्पना
बिस्तर गीला करने के लिए

परिचय। अब जब आप जान चुके हैं कि कैसे
शरीर काम करता है और मैं इसके बारे में सोच रहा हूँ।
मुझे आपको यह दिखाने में खुशी होगी कि आप इसका उपयोग कैसे कर सकते हैं।
मन ही मन सोचना और दिवास्वप्न देखना [या दिखावा करना]
या कल्पना करना] आपके मस्तिष्क को सिखाने में मदद करने के लिए और
मूत्राशय: एक दूसरे से और भी बेहतर तरीके से बात कैसे करें
जितना वे पहले से कर रहे हैं उससे कहीं अधिक।

कल्पना (प्रेरण)। बस आगे बढ़ें और बंद कर दें।
अपनी आँखों को घुमाओ और कुछ होने का नाटक करो या दिवास्वप्न देखो
मज़ा करो। अपने आस-पास की हर चीज़ पर ध्यान दो।
आप जो देखते और सुनते हैं, उसके बारे में दिवास्वप्न देखना
वहाँ, तुम्हारे साथ कौन है? गंधों पर ध्यान दो।
स्वाद। [छवि को और बेहतर बनाने के लिए इस पर जोर दें]

आनंद, "क्योंकि आप अपने मालिक हैं"
कल्पना करो जैसे कि तुम अपने शरीर के मालिक हो।
जब आप दिवास्वप्न देख रहे हों या दिखावा कर रहे हों या
कल्पना करना—मुझे नहीं पता कि आपको कौन सा पसंद है
सबसे अच्छा – सुनिश्चित करें कि यह वास्तव में मजेदार हो क्योंकि [बच्चे-
बच्चों को भी, वयस्कों की तरह, किसी कार्य को करने के लिए एक कारण की आवश्यकता होती है।
सुझाव] आप अपनी कल्पना के स्वामी हैं-
[अहंकार को मजबूत करना]। सूचना [निमंत्रण]
ध्यान केंद्रित करना, जो तुम देखते हो उस पर ध्यान देना।
आपकी कल्पना में, आपके साथ कौन है या
हो सकता है आप अकेले हों या दोस्तों या परिवार के साथ हों या
नए दोस्त, आप जहां भी हों, चाहे आप
घर के अंदर हो या बाहर, मौसम चाहे गर्म हो या
ठंड हो या बीच का मौसम, या बारिश हो या बर्फबारी, और सुनना
आपकी पसंदीदा जगह की आवाज़ें। शायद
आपको लोगों के बात करने की आवाजें या अन्य आवाजें सुनाई देंगी।
संगीत का, या मशीनों का, या मौसम का, या
शायद यहाँ शांति है और आप उस शांति को सुनेंगे।
और उन गंधों पर ध्यान दें जिनकी आप कल्पना कर रहे हैं।
और वहाँ के 'एस्ट्स'।

विश्राम (गहराई)। कल्पना को बढ़ाने के लिए।
और अहंकार को मजबूत करने और अनुभव को गहरा करने के लिए-
अनुभव के आधार पर, विश्राम संबंधी सुझाव अक्सर दिए जाते हैं।
जोड़ा गया। उदाहरण के लिए: "आप शायद पहले से ही जानते हैं-"
आपने ध्यान दिया होगा कि आपके चेहरे की मांसपेशियां शिथिल हैं और
आपकी सांसें पहले की तुलना में धीमी हो गई हैं।
ऐसा इसलिए है क्योंकि आप बिल्कुल यही कर रहे हैं।
सही तरीका, और चूंकि आप और आपका दिमाग ही हैं
अपने शरीर के मालिक, आप अपने शरीर को अपनी इच्छानुसार आकार भी दे सकते हैं।

पहले से भी अधिक आरामदेह, क्योंकि
हमारे शरीर को पहले से ही आराम करना आता है, और हम
यहां तक कि हर बार सांस छोड़ते समय थोड़ा आराम भी मिलता है।
बस ध्यान दें कि आपके कंधे हर बार कैसे नीचे जाते हैं।
जब आप सांस छोड़ते हैं (थोड़ा रुकें, और कहें "यह है
अगली साँस छोड़ते समय "ठीक" पर ध्यान दें। तो, आराम करने में मदद करने के लिए
और तो और, बस धीरे-धीरे, गहरी सांस अंदर लें।
और, सांस छोड़ते हुए, जब आप सांस छोड़ें, तो आराम करें कहें।
अपने आंतरिक चिंतन में स्वयं को देखें और ध्यान दें।
जब आपके कंधे नीचे झुकते हैं तो क्या होता है और
आराम करो" उदाहरण के लिए, "बिल्कुल रैगडी ऐन की तरह"]। गति
और बच्चे से मिलने वाले संकेतों के अनुसार नेतृत्व करना,
धीरे-धीरे शिथिलता की प्रक्रिया जारी रखें
शरीर, ऐसी भाषा का उपयोग करते हुए जो के लिए सहज हो
बच्चे ("अपनी मांसपेशियों को ढीला और लटकने देना,
शायद जेली या स्पेगेटी की तरह!

उपयोग – चिकित्सीय सुझाव। अब जबकि
आपने अपने शरीर को अच्छा आराम दिया है।
अपनी कल्पना का आनंद लेते रहें, या शायद
मुझे नहीं पता, तुम कोई नया दिवास्वप्न देख रहे हो।
लेकिन, आपके मन के दूसरे कोने में, बस
कल्पना कीजिए कि आप अपने बेडरूम में हैं और सो रहे हैं।
सोने के लिए तैयार हूँ। मुझे बता देना जब तुम तैयार हो जाओ।
अपने चिंतन के एक कोने में इस बात पर ध्यान दें।

(सिर हिलाना, उंगली से इशारा करना, आदि) जब आप
इस बात पर ध्यान देते हुए, बस खुद को तैयार होते हुए देखें।
सोने से पहले, ध्यान दें कि आप सोने से पहले क्या करते हैं।
आप बाथरूम तक जाते हैं, वहां से एक संदेश भेजते हैं।
अपने दिमाग से अपने मूत्राशय को द्वार खोलने के लिए कहें, जाने दें
पेशाब को शौचालय में ही करो, जहाँ उसे होना चाहिए, बंद करो।
गेट से बाहर निकलें और फिर अपने बेडरूम में वापस चले जाएं।
और अपने आरामदायक, गर्म और सूखे कपड़ों में जाने के लिए तैयार हो जाइए।
आरामदायक बिस्तर।

जब आप यह विशेष आंतरिक चिंतन कर रहे हों
अभ्यास करने से पहले बैठकर अभ्यास करना सबसे अच्छा है।
सो जाओ। फिर याद दिलाओ [वे पहले से ही जानते हैं]
उन्हें बस याद दिलाने की जरूरत है] आपका दिमाग और
मूत्राशय कि आज रात जब आप सो रहे होंगे तो आप
अच्छी नींद लें और अच्छे सपने देखें।
और रात के दौरान जब आप सोते हैं यदि आपका
मूत्राशय पेशाब से भर जाता है, तो यह निश्चित रूप से एक संकेत भेजेगा।
आपके पूरी तरह जागृत मस्तिष्क को संदेश कि वह इसे
जानो। और फिर तुम्हारे दिमाग में दो होंगे।
विकल्प: या तो आपको पूरी तरह जगा दें, या फिर आपको
बिस्तर से उठो, बाथरूम जाओ, एक संदेश भेजो
आपके मस्तिष्क से आपके मूत्राशय को संदेश
गेट खोलो, पेशाब शौचालय में कर दो जहाँ

यह यहीं का है, गेट बंद करो, और फिर वापस चले जाओ।
अपने बेडरूम में जाएं और अपने कमरे में जाने के लिए तैयार हो जाएं।
अच्छा, गर्म, सूखा, आरामदायक बिस्तर, या फिर भेजें
मूत्राशय को संदेश वापस भेजें ताकि द्वार खुला रहे
सुबह उठने तक बंद रहेगा, गर्व से
और अपने अच्छे, गर्म, सूखे, आरामदायक माहौल में खुश रहें-
आरामदायक बिस्तर।

मुझे नहीं पता कि आपका दिमाग कौन सा है और
मूत्राशय चुनेगा... शायद कभी-कभी एक
और कभी-कभी दूसरा, या शायद एक और नहीं
दूसरा। लेकिन सोने से पहले आप कर सकते हैं
उन्हें याद दिलाएं कि वे सुनिश्चित रहें और एक-दूसरे से बात करें
आज रात, ठीक उसी तरह जैसे वे एक दूसरे से बात करते हैं
दिन भर दूसरों के साथ इतना अच्छा व्यवहार करना, क्योंकि आपका दिमाग
आपके शरीर का मालिक और मुख्य कंप्यूटर।
और जब आप इस तरह अभ्यास करते हैं, तो जिस तरह से आप
आप लोग बहुत अच्छा कर रहे हैं, आप वाकई प्रोग्रामिंग में माहिर हैं।
कंप्यूटर को ठीक उसी तरह सिखाएं जैसे आप अपने बच्चों को सिखाते हैं।
मस्तिष्क आपको उन अन्य कार्यों को करना सिखाने के लिए
आप ये काम बहुत अच्छे से करते हैं। [यहां अन्य चीजें भी शामिल करें]
इतिहास से पता चलता है कि रोगी ऐसा करता है।
बिना सोचे-समझे, जैसे कि
फुटबॉल खेलना, गाना गाना, संगीत वाद्य यंत्र बजाना,
ग्रेड, वीडियो गेम आदि।] इसलिए, जितना अधिक आप
अभ्यास करो, जितना बेहतर होते जाओगे।

अब, समाप्त करने से पहले, कुछ क्षण रुकें।
उन संदेशों को दोहराने के लिए आंतरिक चिंतन का समय।
अपने आप से... और मुझे बता देना जब तुम

मैंने वह [सिग्नल] पूरा कर लिया है। बहुत बढ़िया! अब, जारी रखें।
इन आखिरी कुछ पलों में अपने दिवास्वप्न का आनंद लें।
ये कुछ खास पल हैं। मुझे नहीं पता कि सबसे ज्यादा गर्व किसे होगा।
जब आपने अपने लिए एक सूखा बिस्तर तैयार कर लिया हो
हर सुबह... लेकिन शायद आप होंगे
सबसे गर्वित और... मुझे नहीं पता...
माँ या पिताजी या मैं या जो भी... लेकिन जब आप
प्रतिदिन 10 या 15 मिनट, दो या
तीन बार या शायद सिर्फ एक बार, इसे जरूर करें।
ठीक उसी आसानी और अच्छे से जैसे आपने आज सीखा। तो,
अपनी आंखों को बंद करके स्वयं को आराम देने की शुरुआत करें और
कुछ ऐसा मज़ेदार करने के बारे में सोचो जो तुम कर रहे हो।
अब... यह अभी जैसा ही हो सकता है या
कुछ अलग है, लेकिन आपको पता चल जाएगा क्योंकि
आप अपनी कल्पना के स्वामी हैं... और फिर
जब आप तैयार हों, तो आप अपने शरीर को आराम दे सकते हैं।
या तो सिर से पैर तक या पैर की उंगलियों से ऊपर की ओर। एक बच्चा।
मुझे पता है कि यह उसकी नाभि से शुरू होता है और दोनों ओर जाता है
तरीके! और फिर जब आप तैयार हों, तो सुनिश्चित करें कि
अपने मूत्राशय और मस्तिष्क को निर्देश दें

इस बारे में कि आप चाहते हैं कि वे एक दूसरे से कैसे बात करें
रात के दौरान। और जब आपका काम पूरा हो जाए,
फिर आपका काम पूरा हो जाएगा। जब आप अभ्यास कर रहे हों
रात में आप आसानी से सो सकते हैं, और अगर आप
दिन में अभ्यास करते रहें, फिर आप धीरे-धीरे आगे बढ़ सकते हैं।
आप संभवतः वहीं वापस आ जाएंगे जहां से आपने शुरुआत की थी।
लेकिन अपने गर्व और सहज भाव को अवश्य साथ लाएं।
आपके साथ मेरी भावनाएं हैं!

[सत्र के अंत में, मैं मरीज से कहता हूँ कि
मुझे लगा कि उन्होंने बहुत अच्छा काम किया। मैंने यह भी पूछा,
"आपको सबसे ज्यादा क्या पसंद आया?"
एक सहायता के रूप में, और उससे कुछ समय के लिए पूछें।
वह कब अभ्यास करेगा, इस बारे में प्रतिबद्धता।
घर पर स्व-सम्मोहन। सुदृढ़ीकरण के बाद-
सूखे बिस्तरों पर नज़र रखने के बारे में बात की, फिर हमने
दोबारा आने के लिए समय तय करें।

बिस्तर गीला करने से संबंधित चित्र

एच. ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

संकेत और मतभेद

बिस्तर गीला करना बच्चों में होने वाली एक अत्यंत सामान्य समस्या है।
समस्या तो है, लेकिन इसके लिए सावधानीपूर्वक मूल्यांकन की आवश्यकता है।
जैसा कि कोहेन ने अभी बताया है। उम्र से पहले
पांच में से अधिकांश मामलों में बिस्तर गीला करने की समस्या नहीं होती है।
जैविक या अंतर्निहित मनोवैज्ञानिक समस्याओं से जुड़ा प्रतीत होता है।
तार्किक या पारिवारिक प्रणाली के कारण (ओल्नेस और
गार्डनर, 1988)। परिस्थितिजन्य एन्यूरेसिस और सेक-

अस्थाई बिस्तर गीला करना (जहां पहले था
अच्छा नियंत्रण) कुछ हद तक अधिक संकेत देते हैं
जैविक समस्या का अभाव। हालाँकि, यह
यह सलाह दी जाती है कि सावधानीपूर्वक चिकित्सा मूल्यांकन किया जाए।
यह परीक्षण हमेशा 1 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों में किया जाना चाहिए।
पांच साल की उम्र। एक बाल रोग विशेषज्ञ को इसकी पुष्टि करनी होगी।
मधुमेह, मूत्र संबंधी विकार जैसे संभावित जैविक कारण-
मूत्र पथ के संक्रमण, जन्मजात असामान्यताएं, दौरे-
ज़्यूर्स, गुप्त स्पाइनल डिसरैफिज्म, न्यूरोलॉजिकल
कारण, हाइपरथायरायडिज्म और संभावित परिणाम-
मूत्रवर्धक दवाओं और कैफीनयुक्त पेय पदार्थों जैसे कारक-
बढ़िया पेय पदार्थ (ओल्नेस और गार्डनर, 1988)। फ़ंक्शन-
पारिवारिक व्यवस्था के भीतर लक्षण की अभिव्यक्तियाँ
और ऐतिहासिक, अचेतन कारक हो सकते हैं-

साक्षात्कार मूल्यांकन के माध्यम से खोजबीन की गई और
आइडियोमोटर सिग्नलिंग। जब सम्मोहन का प्रयोग किया जाता है,
कैसेट टेप सुझावों को सुदृढ़ करने में सहायक हो सकते हैं।
दिए गए सुझावों के अतिरिक्त।
स्टैंटन द्वारा बार-बार यह सुझाव देना है कि
नियंत्रण पैनल आपको जगाने के लिए एक संदेश भेजेगा
जब बांध भर जाए और आपको पेशाब करने की जरूरत हो तो उठें।
फिर आप उठकर बाथरूम तक जा सकते हैं।
शौचालय में पेशाब करें, और वापस जाने का आनंद लें।
अपने सूखे बिस्तर में सो जाओ। (संपादक)

सुझाव

एक ऐसे बांध की कल्पना कीजिए जिसमें पानी को रोकने के लिए द्वार लगे हों।
पानी के प्रवाह को रोकें। जब वे खुले होते हैं,
बांध से पानी बहता है; जब वे
बंद होने के कारण पानी का प्रवाह संभव नहीं है। उनका संचालन
इसे कंप्यूटर-नियंत्रित उपकरण द्वारा नियंत्रित किया जाता है।
जैसे ही आप बिस्तर पर जाएं, मेंट पैनल सेट करें।
नियंत्रण इस प्रकार से किया जाए कि द्वार बंद हो जाएं।
जब तक आप जाग नहीं जाते, वे वैसे ही रहेंगे।
सुबह के समय। उस समय, कंटेनर बदलें।
इंस्ट्रूमेंट पैनल पर ट्रोल ताकि गेट
खुलेगा।

प्रेरण और महासागर
बिस्तर गीला करने के लिए रूपक

वैलेरी जे. वॉल, पीएच.डी.
सिएटल, वाशिंगटन

संकेत और
मतभेद

यह प्रक्रिया इनके साथ काम करने के लिए बनाई गई है।
सात से बारह वर्ष की आयु के बच्चे
जो समुद्र तट का आनंद लेते हैं और वहां जा चुके हैं। जैसा कि उद्धृत किया गया है
स्टैंटन के लेख की शुरुआत में, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है
बाल चिकित्सा का सावधानीपूर्वक मूल्यांकन कराना महत्वपूर्ण है।
मनोवैज्ञानिक उपचार लेने से पहले बिस्तर गीला करने की समस्या के लिए...
चयनात्मक रूप से उन्मुख चिकित्सा। (संपादक)

पूर्व-प्रेरण

आज मैं आपसे सीखने के बारे में बात करना चाहता हूँ।
रात में अपने बिस्तर को सूखा रखने और आरामदायक महसूस करने के लिए

आत्मविश्वास और नियंत्रण की बेहतर भावना
जब आप घर पर या किसी दोस्त के घर सो रहे हों
घर। हम जानते हैं कि सूखे बिस्तर रखना सीखना
यह एक ऐसी चीज है जो लोग उम्र बढ़ने के साथ करते हैं।
और सोने के अधिक नियमित पैटर्न विकसित करें
रात के दौरान। कुछ लोग ऐसा तब करते हैं जब
वे बहुत छोटे हैं, शायद दो या तीन साल के।
जब वे वयस्क हो जाते हैं, और अन्य लोग ऐसा तब करते हैं जब वे
कुछ अधिक उम्र के। फिर भी कुछ अन्य लोग विकसित होते हैं।
वयस्कों के सोने के पैटर्न और सूखे बिस्तरों में सुधार
जब वे मिडिल स्कूल में होते हैं तो रात में। पीएम नहीं।
मुझे ठीक से पता नहीं है कि ये लक्षण किस उम्र में विकसित होंगे।
पैटर्न; हालाँकि, मुझे यकीन है कि आप सिखा सकते हैं
अपने दिमाग पर अधिक नियंत्रण रखने के लिए-
ऐसा करने से जब आपका शरीर तैयार हो जाएगा, तो आप
हर पल आत्मविश्वास और सहजता महसूस कर पाना
रात।

आपको सूखापन और अधिक महसूस करने में सहायता करने के लिए
मुझे पूरा भरोसा है, मैं आपसे इस बारे में बात करने जा रहा हूँ।
वह सैर जिसे आप और मैं अपने मन में कर सकते हैं
आँख, और मैं आपसे इसके बारे में भी बात करने जा रहा हूँ
इस सैर के दौरान हम जिन चीजों का अवलोकन कर सकते हैं।
हम मन ही मन समुद्र तट की ओर टहलने जा रहे हैं, जहाँ
देखने लायक कई दिलचस्प चीजें हैं।
मैं आपसे बात कर रहा हूँ, आप बस आराम कर सकते हैं और
मैं जिन चीजों की बात कर रहा हूँ, उनकी कल्पना कीजिए।
आप उन्हें अपने मन में जिस रूप में देखते हैं, वे वैसे ही दिख सकते हैं।
ठीक वैसे ही जैसे मैंने उनका वर्णन किया है, या वे
आपको शायद थोड़ा अलग दिखे।
यह तरीका ठीक है, क्योंकि आप समझ पाएंगे।
और सबसे महत्वपूर्ण बातों को याद रखें।
आप चाहें तो मेरी बात सुनते समय अपनी आँखें बंद कर सकते हैं।
आप पर, या आप अपनी आँखें बंद रखना चुन सकते हैं
खुला है। मुझे दोनों ही तरीके ठीक लगते हैं। मैं चाहूंगा कि आप...
वह तरीका चुनें जिससे आप ध्यान केंद्रित कर सकें।
जो मैं कह रहा हूं उस पर सबसे सफल और जो
यह आपको एक बहुत ही वास्तविक कल्पना का सृजन करने की अनुमति देता है।
अपने मन में इसका अनुभव करें।

प्रेरण

शुरुआत में, [आप आराम से बैठ जाइए]
यह कुर्सी आपके शरीर की सभी मांसपेशियों को आराम देती है।
आराम करने और पूर्ण रूप से स्वस्थ होने की अनुभूति का आनंद लेने के लिए।
सहारा और आराम महसूस करें। याद रखें, यदि आप
अपनी आंखें बंद करने का विकल्प चुनें, इससे मदद मिल सकती है।
आपकी कल्पना को साकार करने में यह आपके लिए उपयोगी होगा।

इसलिए अधिक वास्तविक। ... {इस बिंदु पर, इसके साथ
बड़े बच्चे, मैं बच्चों को अपनी आँखें बंद करने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ
पलकों के भारीपन के लिए सुझावों द्वारा आंखें
जब उनकी आंखें खुली हों तो तस्वीरें बेहतर दिखती हैं
बंद है। मैं उनींदापन या नींद आने की सलाह नहीं देता।
यह बात कई लोगों को कुछ हद तक परेशान करती है।
बच्चे।]

गहनता, संवर्धन और
चिकित्सीय की शुरुआत
रणनीति

जैसे ही आप और मैं अपनी सैर पर जाने की तैयारी करते हैं, आप
आप शायद ध्यान दें कि हम बहुत ही सुखद वातावरण में हैं।
जिसके आसपास कई
पौधे, और कुछ छोटे और काफी मिलनसार
जानवर। आपको बड़े जानवर भी देखने को मिल सकते हैं जो
वे दोस्ताना हैं और हमारी उपस्थिति के बारे में उत्सुक हैं।
यहां। एक और बात ध्यान देने वाली यह है कि हम यहां हैं।
एक निश्चित मार्ग, और वह मार्ग प्रतीत होता है
जो धीरे-धीरे एक छोटी पहाड़ी की ओर जाता है,
यह समुद्र की दिशा में ढलान पर स्थित है।
हालांकि हम अभी भी समुद्र से काफी दूर हैं,
आप देख सकते हैं कि यह कुछ दूरी पर है।
पृष्ठभूमि। जैसे-जैसे हम इस रास्ते पर चलते हैं, आप
जानवरों को खेलते हुए, पक्षियों को उड़ते हुए देख सकते हैं।
और शांति के साथ-साथ उसकी मात्रा पर भी ध्यान दें।
आपके आस-पास के लोगों के जीवन में चल रही व्यस्तता के बीच
छोटे जानवरों का।

यह दिन का बहुत ही सुहावना समय है, शायद सबसे अच्छा।
दोपहर ढलने के बाद, सूरज लगभग आधा डूब चुका था।
क्षितिज की ओर। जैसे-जैसे हम इस रास्ते पर चलते हैं
यह मार्ग अधिक शांत और सुकून भरा हो जाता है।
कई रोचक आयोजनों से भरा हुआ।
हमारे चारों ओर। हालाँकि, आप शांत और निश्चिंत महसूस कर सकते हैं।
आसानी। हम धीरे-धीरे एक छोटे से
ढलान जो नीचे एक और समतल क्षेत्र की ओर जाती है
समुद्र और हमारे बीच। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते हैं,
ढलान पर, हम एकसमान और सुचारू गति से यात्रा कर सकते हैं।
बिना किसी अनावश्यक झिझक या अनावश्यक के
जल्दी करो। जैसे ही हम अगले स्तर पर पहुँचते हैं, सूरज-
प्रकाश थोड़ा कम चमकीला है। हालाँकि, वहाँ है
अभी भी पर्याप्त रोशनी है और अभी शाम नहीं हुई है। यह स्तर
रास्ते का हिस्सा और भी शांत है, और हम महसूस कर सकते हैं

शांति, सुकून और आराम
जैसे-जैसे हम रास्ते के इस हिस्से से होकर गुजरते हैं
घास और झाड़ियाँ, छोटी-छोटी झाड़ियों के बीच से

और फूल। अभी भी जानवर मौजूद हैं।
इस मार्ग के इस हिस्से में हमारी रुचि है।
हालांकि, ये जानवर कुछ हद तक कम सक्रिय होते हैं।
पहले से ज़्यादा; वे ज़्यादा सुस्त लग रहे हैं, मानो वे
जान लो कि शाम होने में थोड़ा समय लगेगा।
और अब, शायद, आप अपने आगे देख सकते हैं।
एक और हल्की ढलान नीचे की ओर, और यह ढलान
यह मार्ग समुद्र तट की ओर जाता है।

एक बार फिर, जैसे ही हम इस ढलान के पास पहुंचते हैं, आप
यह जान लें कि इस पर पैदल चलना संभव है
एक समान गति, एक ऐसी गति जो आपको दर्शाती है
अपनी मांसपेशियों पर आपका नियंत्रण। आप सक्षम हैं
बिना दौड़े ढलान से नीचे उतरना या
बहुत धीरे-धीरे चलें, और जैसे ही आप ढलान से नीचे उतरें
आप अपने सामने रेत के विशाल मैदान देख सकते हैं।
समुद्र तट। यह लहरों वाला एक खूबसूरत समुद्र तट है।
किनारे पर आ रहे हैं। यहाँ की धूप
बहुत शांत जगह है और समुद्र बहुत सुंदर है।
जब आप समुद्र तट पर चलेंगे, तो आपको यह बात नज़र आएगी कि
सीपियाँ, और समुद्री शैवाल, और समुद्रतटीय जानवर-
यहां रहने वाले जानवर।

चट्टानों का एक क्षेत्र विशेष रूप से रुचिकर है।
जहां कुछ ज्वारीय कुंड हैं जिनमें
बन गया। इन ज्वारीय कुंडों के अंदर का पानी
चट्टानों द्वारा पूरी तरह से उनके भीतर समाहित,
और यह समुद्र के लिए एकदम सही घर प्रदान करता है-
तटीय वनस्पतियां और जीव। हम जानते हैं कि
समुद्र का ज्वार-भाटा, जो उठता और गिरता है, और
लयबद्ध रूप से गति करने वाली तरंगें नियंत्रित होती हैं।
गुरुत्वाकर्षण बल के कारण जो कि
चंद्रमा। चंद्रमा एक तरह से स्वामी की तरह व्यवहार करता है।
समुद्र और ज्वार-भाटे वाले तालाबों के ऊपर नियंत्रण।
समुद्र तटों के भीतर वे अच्छी तरह से समाहित हैं।
और इससे ज्वार-भाटे वाले तालाब अपने बेसिन में बने रहते हैं।
चंद्रमा ज्वार-भाटे पर नियंत्रण रखता है और
ज्वार-भाटे वाले तालाबों को घेरता है और एक आरामदायक वातावरण प्रदान करता है।
समुद्र तट के जानवरों का घर। चंद्रमा
यह महासागरों और समुद्र तटों के लिए ऐसा करता है
समुद्र तट के जानवर उसी तरह से आपके दिमाग में आते हैं।
मैं आपके लिए यह कर सकता हूँ।

जिस प्रकार चंद्रमा किसी वस्तु को नियंत्रित करता है, ठीक उसी प्रकार
समुद्र की लय सम और स्थिर होनी चाहिए, इसलिए आपका
मन एक समान और स्थिर लय बनाए रख सकता है।
सोते समय यह लय आपको इसकी अनुमति देगी।
ताकि आप आराम से सो सकें और आपको
अपने मूत्राशय पर नियंत्रण बनाए रखें। ऐसा करके
इससे आपको आराम का अनुभव मिलेगा।
और सूखी क्यारियों का भरोसा। जैसे ही आप तैयारी करते हैं

समुद्र तट पर टहलने के बाद वापस आ जाओ,
आप यह जानकर आनंदित हो सकते हैं कि यह एक ऐसी जगह है जहाँ
जहां आप किसी भी समय लौट सकते हैं, एक ऐसी जगह जहां
आप मन और शरीर पर अधिक नियंत्रण सीख सकते हैं
उसके साथ। मन और शरीर पर अधिक नियंत्रण।
इससे आपको अपने आप पर अधिक आत्मविश्वास महसूस होता है।
और आपके शारीरिक विकास में। जितनी बार
आप जितनी बार अभ्यास करते हैं, उतनी ही बार आप लौटते हैं।
आपके लिए इस पर नियंत्रण रखना आसान हो जाएगा।
मन और शरीर एक साथ। जितना आसान होता जाएगा, उतना ही आसान होता जाएगा।
आपके लिए अभ्यास करना जितना आसान होगा, उतना ही बेहतर होगा।
आपको अधिक आत्मविश्वास का अनुभव होगा।
मुझे यह बहुत सुखद और आसान लगा।
करने के लिए, और यह कि आपका सीखना और विकास
जैसे-जैसे आप आते रहेंगे, इसमें नियमित रूप से सुधार होता जाएगा।
अपने मन की आंखों से समुद्र की ओर लौटें और
आपने जो सीखा है उसका अभ्यास करें।

और अब मैं चाहूंगा कि आप चलना शुरू करें
समुद्र की रेत के पार वापस उस रास्ते की ओर जो
आपको यहाँ लाया। और जब आप वापस चलते हैं
समुद्र तट पर चलते हुए, आप एक हल्की ढलान पर पहुंचेंगे जो
यह आपको समुद्र तट तक ले जाता है। आप पाएंगे कि
इस ढलान पर वापस चढ़ना बहुत आसान है, और
ताकि आप इसे नियमित और नियंत्रित तरीके से कर सकें।
गति, जो चलने की दर के बिल्कुल बराबर है।
आपने समुद्र तट पर इसे बनाए रखा। और आप कर सकते हैं
दूसरे समतल क्षेत्र से वापस चलें जहाँ
जानवर थोड़े ज्यादा नींद में थे, और उन्होंने ध्यान दिया
वे कितने सहज और संतुष्ट हैं।
जानवर समुद्र तट से ऊपर एक शुष्क क्षेत्र में रहते हैं और
सूखी रेत की गर्माहट और आराम का आनंद लें।
और उनके चारों ओर घास। और आप कर सकते हैं-
इस क्षेत्र को पार करते हुए अगली ढलान की ओर बढ़ते रहें।
एक बार फिर, आप इस पहाड़ी पर पैदल चढ़ सकते हैं।
आरामदायक और एकसमान गति से, पहले समतल रास्ते की ओर।
वह क्षेत्र जहाँ से हमारी यात्रा शुरू हुई थी। यहाँ जानवर हैं।
वे पहले की तरह ही अधिक सक्रिय और चंचल हैं।
पहले। और वे भी आरामदायक हैं और
गर्म, सूखी घास और रेत में खुश
उनके घर।

पुनः चेतावनी

और जब तुम रास्ते को पार कर चुके हो
और ढलानों पर और समतल क्षेत्रों में, आप
यह एहसास होने लगता है कि आप करीब लौट रहे हैं
इस कमरे में कुर्सी पर बैठने के लिए। और आप कर सकते हैं।

जब आप अपनी कल्पना के अनुभव से लौटें तो-
जब भी आप तैयार हों, यह जानते हुए कि आप दोबारा इस पर विचार कर सकते हैं।
रास्ता, ढलानें, समतल क्षेत्र,
किसी भी समय रेत, समुद्र और ज्वार-भाटे के पानी के कुंड मौजूद हो सकते हैं।
आप सूर्य और चंद्रमा को जान लेंगे

हमेशा आपकी प्रगति का मार्गदर्शन करने के लिए ऊपर रहें। और
जब आप तैयार हों, तब आप अपना खोल सकते हैं
अपनी आँखें घुमाएँ और सतर्क, शांत और सतर्क होकर इस कमरे में लौटें।
तरोताजा महसूस करना, आत्मविश्वास की भावना में वृद्धि होना।
रक्षा और खुशहाली। और मैं चुप रहने वाला हूँ।
अब, और आप जब चाहें अपनी आँखें खोल सकते हैं
आपको यह महसूस होना चाहिए कि आप तैयार हैं।

[प्रेरण और चिकित्सा चरण के बाद, मैं
बच्चों के साथ उनकी प्रतिक्रियाओं पर चर्चा करें।
चिकित्सीय रूपक। मैंने इसमें शामिल किया है-
पैदल मार्ग की अवधारणा जो या तो दिशा बदलती है-
ढलानों के पार विभिन्न क्षेत्रों में गतिविधियाँ या चालें
युवाओं को बनाए रखने में सहायता करने के लिए
नींद के सभी चरणों में एकसमान गति। यही है
रूपक के साथ शामिल किया गया
ज्वार-भाटे वाले तालाबों पर चंद्रमा का नियंत्रण था, क्योंकि वहाँ
स्टैनफोर्ड स्लीप रिसर्च में किए गए कुछ शोधों के अनुसार...
1970 के दशक के उत्तरार्ध में खोज प्रयोगशाला ने सुझाव दिया
बिस्तर गीला करने की समस्या अनुचित व्यवहार से जुड़ी हो सकती है।
एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने पर तंत्रिका संबंधी उत्तेजना
नींद की एक अवस्था से दूसरी अवस्था में जाना।

बिस्तर गीला करने की समस्या के लिए सुझाव

फ्रांज बाउमन, एम.डी.
सैन फ्रांसिस्को, कैलिफोर्निया

जब आपको जरूरत हो तब आप पूरी तरह से जाग सकते हैं।
मूत्राशय खाली करने के लिए। आप सीख सकते हैं कि कैसे।
मूत्राशय को पूरी तरह से खाली करने में अच्छा लगता है।
आप पेशाब के बहाव को नियंत्रित करना सीख सकते हैं
आप अपने लिंग के माध्यम से अपने मूत्राशय को नियंत्रित कर सकते हैं। आप सीख सकते हैं।
पेशाब आने की अनुभूति का पूरी तरह से आनंद लेने के लिए
आपका लिंग। क्योंकि यह आनंद ऐसा है
अच्छा महसूस हो रहा है, आप पूरी तरह से जागना चाहेंगे।
इसके लिए हमेशा तैयार रहें। आप रुकने का अभ्यास कर सकते हैं।
और हर बार पेशाब करते समय।
जब आप ऐसा करेंगे तो आप जान पाएंगे कि आप ही हैं।
आप अपने मूत्राशय और मूत्र के स्वामी हो सकते हैं।
हर बार जब आप कुछ करते हैं तो गर्व की अद्भुत अनुभूति होती है।
आपका मूत्र वहीं होगा जहाँ आप वास्तव में चाहते हैं, अर्थात्,

शौचालय में। आप ये सब चीजें कर सकते हैं।
क्योंकि वे आपको खुश करते हैं। [उन्हें सिखाया जाता है]
आत्म-सम्मोहन में इन सुझावों को दोहराना-
सोने से पहले।]

एरिक्सन के सुझावों के साथ
एन्यूरेसिस

आज जनवरी का दूसरा दिन है... और
तुमने बिस्तर गीला कर दिया है, तुम्हारे माता-पिता हर बार यही कहते हैं।
बारह साल तक रात में। तुम यह जानते हो और मैं भी।
यह जानते हुए, अब इसे भूल जाते हैं।
किसी ऐसे विषय पर बात करें जो वास्तव में महत्वपूर्ण हो।
अब, यह 2 जनवरी है, और मैं नहीं
मुझे नहीं लगता कि यह उचित होगा, बिलकुल भी नहीं।
किसी भी तरह से उचित नहीं है कि मैं आपसे यह अपेक्षा करूं कि आप ऐसा करें।
दो सप्ताह बाद बिस्तर पूरी तरह से सूखा रहेगा
अब। और आप जानते हैं, तब तक जनवरी हो जाएगा।
लगभग समाप्त हो चुका होगा, और फिर फरवरी छोटा होगा
महीना। क्या कोई इस बात पर आपत्ति करना चाहेगा?
यह एक छोटा महीना है, और मुझे यकीनन नहीं लगता कि आप
स्थायी रूप से सूखा बिस्तर शुरू करना चाहिए इससे पहले
मार्च। ऐसा करना उचित नहीं लगता।
इससे पहले, लेकिन मैं आपको बता दूंगा कि आप क्या कर सकते हैं
कुछ हफ्तों में इसे करने में रुचि होगी।
अब से [मैं दीवार पर लगे कैलेंडर की ओर इशारा करता हूँ],
मैं चाहता हूँ कि आप मानसिक रूप से इस पर विचार करें।
यह सवाल: आज से दो सप्ताह बाद, क्या ऐसा होगा?
क्या यह बुधवार को होगा, या गुरुवार को होगा?
क्या मुझे पहली बार सूखा बिस्तर मिलेगा? दो
कुछ हफ्तों बाद, क्या यह बुधवार को होगा, या
क्या गुरुवार को ही मुझे मेरा पहला अनुभव होगा?
सूखा बिस्तर? और आपको शुक्रवार तक इंतजार करना होगा।
सुबह निश्चित रूप से जानने के लिए, और इसलिए
शुक्रवार को आप आकर मुझे बताएंगे कि क्या
क्या वह बुधवार था या गुरुवार?
दिन....

बाद में, कुछ प्रगति के बाद सुझावों
दिया गया:] फरवरी इतना छोटा महीना है...
आपको वास्तव में सूखा बिस्तर नहीं रखना चाहिए।
तर्कसंगत रूप से कहें तो, तीन गुना से अधिक
फरवरी के उन चार हफ्तों में से कोई भी एक हफ्ता — तीन
उन सप्ताहों में से किसी एक सप्ताह में लगातार कई बार।
इसका मतलब यह नहीं है कि आप एक सूखा पेय नहीं पी सकते।

एक या दो सूखे बिस्तर, लेकिन मुझे नहीं लगता कि ऐसा होगा।
तीन से अधिक सूखे बिस्तरों की उम्मीद करना उचित होगा।
उन चार सप्ताहों में से किसी एक सप्ताह में...।

[और अधिक प्रगति के बाद यह सुझाव दिया गया:]
अब भी मुझे नहीं पता कि आपका स्थायी रूप से कब
सूखा बिस्तर तो मिल ही जाएगा, लेकिन तुम आयरिश हो और
सेंट पैट्रिक दिवस एक बहुत ही अच्छा दिन है; लेकिन जब मैं
सोचो कि तुम्हारे माता-पिता ने कैसे
अगर मैंने आपके साथ ऐसा व्यवहार किया होता, तो मुझे लगता है कि अप्रैल फूल का दिन भी वैसा ही होता।
आज का दिन बहुत अच्छा रहा। एक बात है जो मैं चाहूँगा।
जो, तुम्हें बात साफ-साफ समझ आ गई है, और वो ये है कि जब
आपके पास आपका सूखा बिस्तर है, चाहे वह सेंट पर हो।
सेंट पैट्रिक दिवस हो या अप्रैल फूल दिवस या कोई भी दिन
उस दिन की बात आपकी है। यह किसी और की बात नहीं है।
यह मेरा निजी मामला है। इसमें किसी और का कोई लेना-देना नहीं है।

जादुई कुटिया
बिस्तर गीला करने की समस्या के लिए सुझाव

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

जैसे ही आप कमरे के चारों ओर देखते हैं, हमारे पास है-
यहां इस जादुई कुटिया में, आप एक दृश्य देखते हैं।
कमरे के दूसरे छोर पर एक चिमनी है, जिसके साथ एक
गर्म लकड़ी की आग तेज़ी से जल रही थी, और उसके बगल में
फायरप्लेस के नीचे एक आरामदायक कुर्सी है, जो देखने में बहुत ही आरामदायक लगती है।
मुझे खुशी है कि आपने वहां जाकर आराम करने का फैसला किया।
कुछ समय के लिए इसमें बने रहेंगे।

हमारी यात्रा ने आपको नींद दिला दी है, और
जैसे ही आप कुर्सी पर सिकुड़कर बैठते हैं और शुरू करते हैं
आग को देखो, तुम खुद को शुरू होते हुए पाओगे
गहरी और आरामदायक नींद में डूब जाओ।
वहाँ उस मुलायम आरामकुर्सी में।

अब आप बहुत गहरी नींद सो रहे हैं। लेकिन
बस एक या दो मिनट, आपको
बाथरूम जाओ। और जैसे ही तुम शुरू करो
आपको ऐसा महसूस हो रहा है कि आपको बाथरूम जाना है,
आप इधर-उधर घूमने लगेंगे, और आप भी।
अपनी आँखें खोलो और जाग जाओ इससे पहले कि तुम
नम। तुम्हारी आँखें खुलेंगी, और तुम
वास्तव में शुरू करने से पहले पूरी तरह से जाग जाओ
कुछ भी करो। और जब तुम अपनी आँखें खोलोगे,
तुम मेरे साथ यहीं वापस आओगे, और कहीं नहीं।
अब हम कॉटेज में वापस नहीं जा सकते।
बाथरूम जाने के बाद। लेकिन पहले,
आप अपनी आंखें खोलेंगे और जागेंगे, तैयार होकर

पेशाब करने से पहले बाथरूम जाओ। और
अब से, जब भी आप रात को सो रहे हों,
आप गीले होने से पहले ही जाग जाएंगे, ठीक वैसे ही जैसे
अब आपको यही करना है।

अब किसी भी समय आपको ऐसा महसूस होने लगेगा कि आप
आपको बाथरूम जाना होगा, और आप शुरू कर देंगे
इधर-उधर घूमने से पहले ही आपकी आंखें खुल जाएंगी।
आप गीले हैं।

अंगूठा चूसने के लिए सुझाव

एरिकसन के सुझाव
अंगूठा चूसना

आपके माता-पिता चाहते हैं कि आप रुक जाएं
तुम अंगूठा चूस रहे थे, और उन्होंने तुम्हें बताया कि
वे तुम्हें मेरे पास लाने वाले थे और बनाने वाले थे
आप रुक जाइए। मैं चाहता हूं कि आप एक बात समझ लें:
आपका अंगूठा आपका अंगूठा है; आपका मुंह आपका है
मुंह। अगर आप अपना अंगूठा चूसना चाहते हैं, तो आप ऐसा करें।
बस आगे। तुम्हारे पापा मुझ पर हुकुम नहीं चला सकते; तुम्हारा
मम्मी मुझ पर हुकुम नहीं चला सकतीं; और मैं चलाने वाली भी नहीं हूँ।
आप पर हुकुम चलाइए। लेकिन अगर आप चाहें तो आप अपने ऊपर हुकुम चला सकते हैं।
अंगूठा, और तुम अपने मुंह पर हुकुम चला सकते हो, और तुम
आप चाहें तो अंगूठा चूस सकते हैं।
आप चाहते हैं।

[... मैंने उसे बताया कि मुझे ऐसा लगता है
यह बेहद अन्यायपूर्ण है कि उसने केवल अपना बायां हाथ ही चूसा।
अंगूठा; उसका दाहिना अंगूठा भी उतना ही अच्छा था।
अंगूठा और वह भी उतना ही हकदार था
चूसते हुए, और मैं आश्चर्यचकित था (कि वह
वह अपना दाहिना अंगूठा भी नहीं चूस रहा था। छोटा
जिमी को लगा कि गलती उसकी है।
जिमी एक अच्छा, होशियार लड़का है, उसे तैयार रहना चाहिए।
दोनों अंगूठे चूसो। लेकिन, देखो, क्या होता है
क्या यह उतना ही निश्चित है जितना कि जिमी दोनों अंगूठे चूसता है?
उसने अपने बाएं अंगूठे को चूसने की आदत को लगभग कम कर दिया है।
पचास प्रतिशत। उसने अपनी आदत कम कर ली है। और
उस तर्जनी उंगली और बाकी तीन उंगलियों का क्या?
उंगलियाँ? जब आप विभाजित करना शुरू करते हैं, तो आप शुरू करते हैं
जीत हासिल करना।

अब, एक बात स्पष्ट कर लेते हैं। इससे यह निष्कर्ष निकला कि...
तुम्हारा अंगूठा तुम्हारा ही है; तुम्हारा मुँह भी तुम्हारा ही है।
तुम्हारा मुंह तुम्हारा है; तुम्हारे सामने के दांत।
ये आपके सामने के दांत हैं। मुझे लगता है कि आपको इसका अधिकार है।
आप अपने अंगूठे से जो चाहें कर सकते हैं,

आपके मुंह से, और आपके दांतों से। वे हैं
आपका, और चलिए इसे स्पष्ट कर लेते हैं। मैं चाहता हूँ कि आप
जो चाहो करो...।
जब आप गए थे तब आपने सबसे पहले क्या सीखा था?
नर्सरी स्कूल में बारी-बारी से जाना होता था। आप बारी-बारी से जाते थे।
इस छोटी लड़की और उस छोटे लड़के के साथ बारी-बारी से।
नर्सरी स्कूल में काम करते हुए आपने सीखा।
पहली कक्षा में बारी-बारी से जाना। दरअसल, आप
घर के कामों में बारी-बारी से हाथ बँटाना सीख लिया। जब माँ
वह खाना परोसती है और सबसे पहले अपने एक भाई को परोसती है।
और फिर आपकी बारी आ सकती है, फिर ऐसा हो सकता है
बहन की बारी, फिर माँ की बारी। हम हमेशा
बारी-बारी से काम करो। लेकिन मुझे नहीं लगता कि तुम ऐसा कर रहे हो।
सही, निष्पक्ष या अच्छा होना हमेशा बेकार होता है
अपने बाएं अंगूठे का इस्तेमाल करें और कभी भी अपने दाहिने अंगूठे को न दें।
अंगूठे को घुमाएँ... आपका बायाँ अंगूठा फिर से...
सारा चूसने का काम ग्रहण किया. . . . दाहिना अंगूठा
अभी तक बारी नहीं आई है; पहली उंगली को अभी तक मौका नहीं मिला है।
एक भी उंगली नहीं मुड़ी; बाकी किसी उंगली की बारी नहीं आई है।

अब मुझे लगता है कि तुम एक अच्छे छोटे लड़के हो, और मैं
मुझे नहीं लगता कि तुम जानबूझकर ऐसा कर रहे हो।
क्या आपको लगता है कि आप वास्तव में अपने प्रत्येक व्यक्ति को देना चाहेंगे?
उंगलियों को सही मोड़ दें। [क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि देना]
दस अलग-अलग अंकों की ओर मुड़ना? क्या आप कल्पना कर सकते हैं?
दुनिया में इससे भी ज्यादा श्रमसाध्य कार्य? और जिमी
उसने अपनी उंगलियों को बराबर घुमाने के लिए पूरी कोशिश की।
चूसने पर। फिर मैंने बताया:] तुम्हें पता है,
जिमी, अब तुम्हारी उम्र छह साल से ज़्यादा हो गई है, और
जल्द ही [दो महीने में] तुम बड़े हो जाओगे
सात; और आप जानते हैं कि मैंने कभी इतना बड़ा नहीं देखा है
लड़का हो या कोई बड़ा आदमी जिसने कभी अंगूठा चूसा हो, तो
इससे पहले तुम अपना सारा चूसने का काम कर लो।
तुम सात साल के बड़े लड़के हो गए हो। [अब तुम सिर्फ एक छोटे लड़के नहीं रहे]
छह। जब वह बड़ा हो जाएगा तब वह बड़े बच्चों के साथ शामिल हो जाएगा।
सात साल का हो गया।] और आप जानते हैं,
जिमी, मुझे एक भी ऐसा बड़ा बच्चा नहीं पता जो बेकार हो।
उसका अंगूठा, इसलिए बेहतर होगा कि आप खूब अंगूठे का अभ्यास करें।
बड़े बच्चों में शामिल होने से पहले चूसना सीख लो।
बेहतर होगा कि आप इसकी भरपूर मात्रा प्राप्त कर लें।

सुझावों के साथ
चार साल का अंगूठा चूसने वाला बच्चा

लॉरेंस एम. स्टेपल्स, डी.एम.डी.

परिचय

ग्रेटचेन चार साल की थी और वह अपना दूध पीती थी।
किसी भी बात के बावजूद, अंगूठे को "लगातार" घुमाते रहना।
उसके माता-पिता उसे रोकने के लिए कुछ नहीं कर सकते थे। युवा
एक महिला संयोगवश मेरे कार्यालय में आई थी।
माँ और एक बड़ी बहन। जिज्ञासावश उसने
जब उसकी बड़ी बहन ऑपरेशन कक्ष में आई तो वह भी अंदर आ गई।
उसका दंत चिकित्सा उपचार चल रहा था, और उसने देखा
उसकी बड़ी बहन गहरी नींद में शांत अवस्था में विश्राम कर रही थी।
सम्मोहन के बारे में। बड़ी बहन के दांतों के इलाज के बाद।
जैसे ही सब खत्म हुआ, ग्रेटचेन दौड़ती हुई मेरे पास आई।
ऑपरेशन थिएटर में जाकर उसने कहा कि वह "हिप-" करवाना चाहती है।
पैटाइज़्ड... हिप्पैटाइज़्ड जैसे बड़ी बहन।" मेरा पहला
मेरा इरादा तो बस ग्रेचेन को लिफ्ट देने का था।
दंत चिकित्सक की कुर्सी पर, लेकिन उसने जोर देकर कहा कि वह
“हिप्पैटाइज़्ड।”

प्रेरण और सुझाव

[उसके टेडी बियर का उपयोग करके प्रेरण के बाद]
भालू:] अब तुम वही कर रहे हो जो बड़ी बहन कर रही थी
कुछ क्षण पहले कर रहा था, जिसका अर्थ है
कि तुम बड़े बन रहे हो, और एक दिन तुम

बड़ी बहन की तरह बड़ी बनो, क्योंकि तुम सचमुच बड़ी हो रही हो।

और भी बड़ा और और भी समझदार और और भी समझदार
हर दिन। और बहुत जल्द तुम इतने बड़े हो जाओगे
बड़ी बहन की तरह ही स्कूल जाऊंगी।
बहन, तुम सचमुच बड़ी होती जा रही हो और
हर दिन बड़ा, और अधिक बुद्धिमान होता जा रहा है। और
बहुत जल्द तुम भी अपनी बड़ी बहन की तरह बड़ी हो जाओगी और
मैं भी बड़ी बहन की तरह स्कूल जाऊंगी, क्योंकि तुम
वे दिन-प्रतिदिन बड़े होते जा रहे हैं... और
बहुत जल्द तुम इतने बड़े हो जाओगे कि तुम
अब अंगूठा मत चूसो। बेशक बहुत कुछ।
छोटी बच्चियां और लड़के अंगूठा चूसते हैं।
शायद मैं बहुत छोटी उम्र में अंगूठा चूसती थी।
छोटा लड़का, लेकिन अगर मैंने ऐसा किया, तो जैसे-जैसे मैं बड़ा होता गया और
बड़े, जैसे बहुत सारे छोटे लड़के और लड़कियां, मैं
मैंने अंगूठा चूसना इसलिए बंद कर दिया क्योंकि मेरे पास
बड़े हो गए हैं, और मुझे यकीन है कि बहुत जल्द आप भी बड़े हो जाएंगे।
इतना बड़ा हो जाएगा कि तुम चूस नहीं पाओगे
अब तुम्हारा अंगूठा। शायद अगला नंबर उसी का होगा।
एक महीने में, शायद कल तक तुम इतने बड़े हो जाओगे-
पंक्ति, या शायद यह अगले दिन तक हो जाएगा, और
जब आपका अंगूठा आपके मुंह तक जाता है तो आप
कहेगा, "शरारती अंगूठा, मैं नहीं जा रहा हूँ।"
अब मैं तुम्हें और नहीं चूसूंगी, क्योंकि मैं अब बड़ी हो गई हूं।
तुम मेरे मुंह से दूर रहो। बड़ी लड़कियां ऐसा नहीं करतीं।
अंगूठा चूसना। छोटे कद के लोग बस यही करते हैं।
मैं अब बड़ी हो रही हूँ। आप, मिस्टर थम्ब,
मेरे मुंह से दूर रहो।" हां, ग्रैचेन, तुम दूर रहो।
तुम बड़ी-बड़ी लड़की बनती जा रही हो।
बड़ी बहन की तरह ही तुम भी हिप्पैट हो जाओगे, और तुम भी
बहुत जल्द तुम बड़े हो जाओगे और तुम अपना चूसोगे नहीं
अब और अंगूठा नहीं, बिल्कुल भी नहीं।

विविध बाल चिकित्सा समस्याएं

एक लड़के के लिए रूपक
व्यवहार संबंधी समस्याएँ

नोर्मा पी. बैरेटा, पीएच.डी., और
फिलिप एफ. बैरेटा, एम.ए.

सैन पेड्रो, कैलिफोर्निया

संकेत

यह एक रूपक है जिसे उपयोग के लिए बनाया गया था
गंभीर व्यवहार संबंधी समस्याओं से ग्रस्त एक लड़के के परिवार के साथ।

समस्याएँ। पिता व्यस्त थे, माँ
विकलांग, और एक गैरजिम्मेदार व्यक्ति था

एक बड़ा भाई और एक बड़ी बहन जो चाहती थी
घर छोड़ दो। रूपक के वे भाग जो थे
परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए डिज़ाइन किए गए आइटम निर्दिष्ट किए गए हैं।
कोष्ठकों में।

METAPHOR

बहुत समय पहले की बात है, जंगली जानवरों का एक झुंड था।
दक्षिणी कैलिफोर्निया की पहाड़ियों में घूमते घोड़े,

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 500 पृष्ठों की पुस्तिका

झाड़ीदार घास खाते हुए और दौड़ते हुए
घाटियाँ। [लड़का] घोड़ों के इस झुंड में बहुत सारे थे।
इसमें खूबसूरत, जंगली घोड़े हैं। इनमें से कोई भी नहीं।
घोड़े कभी इंसानों के आसपास रहे थे,
और काम करने के लिए उनमें से किसी को भी कभी तोड़ा नहीं गया था।
झुंड में से किसी भी घोड़े को नियंत्रित नहीं किया जा सका।
इंसानों द्वारा ट्रोल किए गए। पूरी जिंदगी वे
वे स्वतंत्र रूप से घूमते थे।

पहाड़ों के नीचे घाटी में जहाँ
घोड़े दौड़ते थे, एक कस्बा था जहाँ कई
किसान रहते और काम करते थे। जैसा कि आप जानते हैं,
किसान अक्सर अपने खेतों में घोड़े रखते हैं।
काम में मदद करना और लोगों को लिफ्ट देना
किसान और उनके परिवार। जब इनमें से कोई भी
किसानों को अपने काम में मदद के लिए एक अच्छे घोड़े की जरूरत थी
खेती का काम छोड़कर वे मधुमक्खी पालन केंद्र चले गए।
[व्यवहार] रैंच।

बी हेवन रेंच एक प्रसिद्ध रेंच था।
दक्षिणी कैलिफ़ोर्निया का वह हिस्सा,
उस जमीन के मालिक रैंचर बहुत ही बेहतरीन थे।
घोड़ों का प्रशिक्षक। घोड़ों को प्रशिक्षण देने के अलावा,
उस फार्म में मधुमक्खियां पाली जाती थीं और उससे एक उत्कृष्ट उत्पाद बनता था।
शहर में बिकने वाला शहद।

बी हेवन रेंच में हर तरह के जीव थे।
घोड़ों के और उन सभी के पास काम थे जिनके लिए वे
उन्हें प्रशिक्षित किया गया था। एक मजबूत और भरोसेमंद व्यवस्था थी।
सक्षम काम करने वाला घोड़ा। यह काम करने वाला घोड़ा [पिता] था।
वह बुद्धिमान था और जानता था कि सबसे अच्छी मदद कैसे करनी है।
एक पशुपालक जिसके पास निम्नलिखित कर्तव्य और जिम्मेदारियां हैं:
खेत। कभी-कभी मजबूत काम करने वाला घोड़ा।
उसने रैंचर से भी ज्यादा घंटे काम किया।
यह सुनिश्चित करना कि खेत में सभी काम पूरे हो जाएं
काम पूरा हो गया। यह घोड़ा मेहनती था।
पशुपालक जानता था कि वह इस कुएं पर भरोसा कर सकता है।
प्रशिक्षित कामगार।

वहाँ अच्छी तरह से प्रशिक्षित शो कलाकारों का एक समूह भी था।
बी हेवन रेंच में घोड़े। ये थे
सर्कस के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं। [बहन] यह टीम
शो हॉर्स के समूह में चार बर्फ जैसे सफेद घोड़े शामिल थे।

ऐसे घोड़े जो दुनिया के भविष्य को ठीक-ठीक जानते थे
शो हॉर्स की अपेक्षा। उन्हें प्रशिक्षित किया गया था।
वे इस नौकरी के लिए तैयार थे और इसमें शामिल होने के लिए भी तैयार थे।
सर्कस। वे प्रशिक्षण के अंतिम चरण में थे।
और रैंचर भेजने के लिए लगभग तैयार ही था।
बर्फ जैसे सफेद रंग के शो हॉर्स सर्कस में जाते हैं।
वे अपने प्रशिक्षण के अंतिम दिनों का इंतजार कर रहे थे।
शो के घोड़े एक साथ काम करते थे और मेहनत करते थे
अन्य, कम प्रशिक्षित घोड़ों के साथ, मदद के लिए

घोड़े के प्रशिक्षण गतिविधियों में रैंचर
खेत।

[माँ] उस फार्म में एक प्यारा घोड़ा भी था।
लेडी नाम की एक महिला जो रैंचर की पत्नी थी।
घोड़ा। महिला हाल ही में गिर गई थी और उसे चोट लगी थी।
उसके घुटने में चोट लगी थी। महिला का पशुचिकित्सक द्वारा इलाज किया जा रहा था।
लेडी उस रैंचर की मदद नहीं कर सकी।
जब वह बीमार थी तब उसने अन्य घोड़ों को प्रशिक्षण दिया, लेकिन
वह अभी भी मजबूत थी और जल्द ही सक्षम हो जाएगी
किसान की फिर से मदद करो। महिला कभी नहीं होगी।
पशुचिकित्सक ने बताया कि वह फिर से भारी सामान उठाने में सक्षम है।
वह एक पशुपालक है, लेकिन वह कुछ कामों में मदद कर सकती है।
आसान प्रशिक्षण वाली नौकरियां।

[भाई] भूरे घोड़ों की एक टीम जो थी
बुडवाइज़र के अस्तबल में जाने वाला था
खेत में भी। ये घोड़े अच्छी तरह से प्रशिक्षित थे।
कम से कम स्नो व्हाइट शो की तरह ही प्रशिक्षित।
घोड़े, लेकिन उन्हें याद करना पसंद नहीं था
प्रशिक्षण। भूरे घोड़े काम करना पसंद नहीं करते थे।
एक साथ और उन सभी बातों को याद करना पसंद नहीं करते थे।
जो बातें उन्हें रैंचर द्वारा सिखाई गई थीं और
स्थिर और मेहनती घोड़ा। ये भूरे घोड़े।
उन्हें पता था कि क्या करना है, लेकिन वे वह करना पसंद नहीं करते थे जो वे करना चाहते थे।
मौसम अच्छा था, इसलिए वे सारा दिन बस खेलते रहे।
और उन्होंने सबक नहीं सीखा और मदद नहीं की।
पशुपालक।

जैसा कि आप देख सकते हैं, भूरे घोड़े ऐसा नहीं करेंगे
अच्छे काम करने वाले घोड़े बनते हैं और नहीं बनेंगे
अच्छे शो हॉर्स। यह जानना बहुत मुश्किल है।
ऐसे घोड़ों का क्या करें?
बी हेवन रेंच आने वाले समय के लिए तैयार हो रहा है।
पहाड़ियों में जंगली घोड़ों को पकड़ना और उन्हें प्रशिक्षित करना
अच्छे काम करने वाले घोड़े।

जब चरवाहा जंगली घोड़ों को पकड़ लेता है, तो वह
यह उन्हें भुखमरी से बचाता है (अति जनसंख्या के कारण)।
और उन्हें गर्मजोशी भरे, सुरक्षित घर उपलब्ध कराता है।
जंगली घोड़े, जब उनकी संख्या बहुत अधिक हो जाती है,
मुसीबत में पड़ सकते हैं। इसलिए, पशुपालक उन्हें पकड़ लेगा।
कुछ को अच्छा और भरोसेमंद बनाएं
काम करने वाले घोड़े। यह भी महत्वपूर्ण है कि जब
एक पशुपालक केवल जंगली घोड़ों को ही प्रशिक्षित करना शुरू करता है।
फार्म के सबसे अच्छे घोड़े प्रशिक्षण में हिस्सा लेते हैं।
कर्तव्य। जंगली जीवों के लिए यह अच्छा विचार नहीं होगा।
घोड़ों को भूरे रंग के शो हॉर्स की बुरी आदतों के बारे में सिखाना-

जंगली घोड़ों के प्रशिक्षण का पालन करना आवश्यक है।
स्थिर, भरोसेमंद काम के उदाहरण
घोड़ा, बर्फ़ जैसे सफ़ेद शो हॉर्स, प्यारे
घोड़ा लेडी, और स्वयं रैंचर।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की 500 पृष्ठों की पुस्तिका

झाड़ीदार घास खाते हुए और दौड़ते हुए
घाटियाँ। [लड़का] घोड़ों के इस झुंड में बहुत सारे थे।
इसमें खूबसूरत, जंगली घोड़े हैं। इनमें से कोई भी नहीं।
घोड़े कभी इंसानों के आसपास रहे थे,
और काम करने के लिए उनमें से किसी को भी कभी तोड़ा नहीं गया था।
झुंड में से किसी भी घोड़े को नियंत्रित नहीं किया जा सका।
इंसानों द्वारा ट्रोल किए गए। पूरी जिंदगी वे
वे स्वतंत्र रूप से घूमते थे।

पहाड़ों के नीचे घाटी में जहाँ
घोड़े दौड़ते थे, एक कस्बा था जहाँ कई
किसान रहते और काम करते थे। जैसा कि आप जानते हैं,
किसान अक्सर अपने खेतों में घोड़े रखते हैं।
काम में मदद करना और लोगों को लिफ्ट देना
किसान और उनके परिवार। जब इनमें से कोई भी
किसानों को अपने काम में मदद के लिए एक अच्छे घोड़े की जरूरत थी
खेती का काम छोड़कर वे मधुमक्खी पालन केंद्र चले गए।
[व्यवहार] रैंच।

बी हेवन रेंच एक प्रसिद्ध रेंच था।
दक्षिणी कैलिफोर्निया का वह हिस्सा,
उस जमीन के मालिक रैंचर बहुत ही बेहतरीन थे।
घोड़ों का प्रशिक्षक। घोड़ों को प्रशिक्षण देने के अलावा,
उस फार्म में मधुमक्खियां पाली जाती थीं और उससे एक उत्कृष्ट उत्पाद बनता था।
शहर में बिकने वाला शहद।

बी हेवन रेंच में हर तरह के जीव थे।
घोड़ों के और उन सभी के पास काम थे जिनके लिए वे
उन्हें प्रशिक्षित किया गया था। एक मजबूत और भरोसेमंद व्यवस्था थी।
सक्षम काम करने वाला घोड़ा। यह काम करने वाला घोड़ा [पिता] था।
वह बुद्धिमान था और जानता था कि सबसे अच्छी मदद कैसे करनी है।
एक पशुपालक जिसके पास निम्नलिखित कर्तव्य और जिम्मेदारियां हैं:
खेत। कभी-कभी मजबूत काम करने वाला घोड़ा।
उसने रैंचर से भी ज्यादा घंटे काम किया।
यह सुनिश्चित करना कि खेत में सभी काम पूरे हो जाएं
काम पूरा हो गया। यह घोड़ा मेहनती था।
पशुपालक जानता था कि वह इस कुएं पर भरोसा कर सकता है।
प्रशिक्षित कामगार।

वहाँ अच्छी तरह से प्रशिक्षित शो कलाकारों का एक समूह भी था।
बी हेवन रेंच में घोड़े। ये थे
सर्कस के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं। [बहन] यह टीम
शो हॉर्स के समूह में चार बर्फ जैसे सफेद घोड़े शामिल थे।
ऐसे घोड़े जो दुनिया के भविष्य को ठीक-ठीक जानते थे
शो हॉर्स की अपेक्षा। उन्हें प्रशिक्षित किया गया था।
वे इस नौकरी के लिए तैयार थे और इसमें शामिल होने के लिए भी तैयार थे।
सर्कस। वे प्रशिक्षण के अंतिम चरण में थे।
और रैंचर भेजने के लिए लगभग तैयार ही था।
बर्फ जैसे सफेद रंग के शो हॉर्स सर्कस में जाते हैं।
वे अपने प्रशिक्षण के अंतिम दिनों का इंतजार कर रहे थे।

शो के घोड़े एक साथ काम करते थे और मेहनत करते थे
अन्य, कम प्रशिक्षित घोड़ों के साथ, मदद के लिए

घोड़े के प्रशिक्षण गतिविधियों में रैंचर
खेत।

[माँ] उस फार्म में एक प्यारा घोड़ा भी था।
लेडी नाम की एक महिला जो रैंचर की पत्नी थी।
घोड़ा। महिला हाल ही में गिर गई थी और उसे चोट लगी थी।
उसके घुटने में चोट लगी थी। महिला का पशुचिकित्सक द्वारा इलाज किया जा रहा था।
लेडी उस रैंचर की मदद नहीं कर सकी।
जब वह बीमार थी तब उसने अन्य घोड़ों को प्रशिक्षण दिया, लेकिन
वह अभी भी मजबूत थी और जल्द ही सक्षम हो जाएगी
किसान की फिर से मदद करो। महिला कभी नहीं होगी।
पशुचिकित्सक ने बताया कि वह फिर से भारी सामान उठाने में सक्षम है।
वह एक पशुपालक है, लेकिन वह कुछ कामों में मदद कर सकती है।
आसान प्रशिक्षण वाली नौकरियां।

[भाई] भूरे घोड़ों की एक टीम जो थी
बुडवाइज़र के अस्तबल में जाने वाला था
खेत में भी। ये घोड़े अच्छी तरह से प्रशिक्षित थे।
कम से कम स्नो व्हाइट शो की तरह ही प्रशिक्षित।
घोड़े, लेकिन उन्हें याद करना पसंद नहीं था
प्रशिक्षण। भूरे घोड़े काम करना पसंद नहीं करते थे।
एक साथ और उन सभी बातों को याद करना पसंद नहीं करते थे।
जो बातें उन्हें रैंचर द्वारा सिखाई गई थीं और
स्थिर और मेहनती घोड़ा। ये भूरे घोड़े।
उन्हें पता था कि क्या करना है, लेकिन वे वह करना पसंद नहीं करते थे जो वे करना चाहते थे।
मौसम अच्छा था, इसलिए वे सारा दिन बस खेलते रहे।
और उन्होंने सबक नहीं सीखा और मदद नहीं की।
पशुपालक।

जैसा कि आप देख सकते हैं, भूरे घोड़े ऐसा नहीं करेंगे
अच्छे काम करने वाले घोड़े बनते हैं और नहीं बनेंगे
अच्छे शो हॉर्स। यह जानना बहुत मुश्किल है।
ऐसे घोड़ों का क्या करें?
बी हेवन रेंच आने वाले समय के लिए तैयार हो रहा है।
पहाड़ियों में जंगली घोड़ों को पकड़ना और उन्हें प्रशिक्षित करना
अच्छे काम करने वाले घोड़े।

जब चरवाहा जंगली घोड़ों को पकड़ लेता है, तो वह
यह उन्हें भुखमरी से बचाता है (अति जनसंख्या के कारण)।
और उन्हें गर्मजोशी भरे, सुरक्षित घर उपलब्ध कराता है।
जंगली घोड़े, जब उनकी संख्या बहुत अधिक हो जाती है,
मुसीबत में पड़ सकते हैं। इसलिए, पशुपालक उन्हें पकड़ लेगा।
कुछ को अच्छा और भरोसेमंद बनाएं
काम करने वाले घोड़े। यह भी महत्वपूर्ण है कि जब
एक पशुपालक केवल जंगली घोड़ों को ही प्रशिक्षित करना शुरू करता है।
फार्म के सबसे अच्छे घोड़े प्रशिक्षण में हिस्सा लेते हैं।
कर्तव्य। जंगली जीवों के लिए यह अच्छा विचार नहीं होगा।
घोड़ों को भूरे रंग के शो हॉर्स की बुरी आदतों के बारे में सिखाना-
जंगली घोड़ों के प्रशिक्षण का पालन करना आवश्यक है।
स्थिर, भरोसेमंद काम के उदाहरण
घोड़ा, बर्फ़ जैसे सफ़ेद शो हॉर्स, प्यारे
घोड़ा लेडी, और स्वयं रैंचर।

उपचार में सम्मोहन

टॉरेट सिंड्रोम

डेविड एन. ज़ाहम, पीएच.डी.

लॉरेंसबर्ग, इंडियाना

परिचय

गाइल्स डे ला टॉरेट सिंड्रोम आमतौर पर होता है
इसका निदान बचपन में ही हो जाता है, और लड़के इसमें अधिक लक्षण दिखाते हैं।
यह समस्या लड़कियों की तुलना में तीन गुना अधिक बार होती है।
ज़ाहम (1987) ने इस बात पर ज़ोर दिया है कि चिकित्सक को अवश्य ही
बाल चिकित्सा सम्मोहन की अच्छी समझ होनी चाहिए
(ओल्नेस और गार्डनर, 1988) प्रभावी होने के लिए-
उन्हें पता चलता है कि माता-पिता अक्सर निराश रहे हैं।
नियंत्रण में पिछली विफलताओं के साथ व्यवहार किया गया
उनमें कुछ आदतें होती हैं और वे आमतौर पर अंधविश्वासों के प्रति काफी संशयवादी होते हैं।
ज्ञान। माता-पिता प्रयोग करने के लिए इच्छुक हो सकते हैं।
हालांकि, दवा के असर न होने पर सम्मोहन का प्रयोग किया जा सकता है।
या नकारात्मक दुष्प्रभाव उत्पन्न हुए हों।

ज़ाहम ने टीएस के जैविक एटियलॉजी की व्याख्या की है।
लेकिन चिंता के मध्यस्थ प्रभाव पर जोर देता है और
तनावपूर्ण जीवन परिस्थितियाँ। इसलिए, यह पूर्व-
समझाया गया, विश्राम और केंद्रित एकाग्रता-
सम्मोहन की क्रिया से टिक की आवृत्ति को कम करने में मदद मिल सकती है।
आवृत्ति। माता-पिता से जुड़े मिथक और गलत धारणाएँ
सम्मोहन के बारे में फैली भ्रांतियों को दूर करना आवश्यक है, क्योंकि
माता-पिता की भागीदारी अत्यंत महत्वपूर्ण है। लेखक
आगे यह भी सिफारिश की जाती है कि अभिभावकों को आमंत्रित किया जाए।
कम से कम एक सम्मोहन सत्र का अवलोकन करें। बच्चे
उन्हें स्व-सम्मोहन का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, लेकिन
अभ्यास की जिम्मेदारी बच्चे पर छोड़ दी जाती है।
इस प्रकार सत्ता संघर्ष से बचा जा सकता है। ज़ाहम को प्राप्त होता है
टिक्स की आवृत्ति का आधारभूत माप
और फिर वह सप्ताह में दो बार मरीज को देखता है।
बाह्य रोगी सम्मोहन चिकित्सा। नियमित सत्र।
कौशल में तेजी से महारत हासिल करने में सहायता करना, अधिक प्रोत्साहन देना-
स्व-सम्मोहन का अभ्यास करने के लिए व्यवस्था, अतिरिक्त
सुझावों का सुदृढ़ीकरण, और वृद्धि
उपचार से होने वाले लाभों के प्रति जागरूकता। स्व-सम्मोहन
अभ्यास रिकॉर्ड अनुपालन में सहायता कर सकता है।
अध्ययन में पाया गया है कि बच्चे अक्सर अच्छी प्रतिक्रिया देते हैं।
निर्देशात्मक दृष्टिकोण जो आपत्तिजनक हो सकता है
वयस्क। (संपादक)

सुझाव

[ये सुझाव परिकल्पना के आधार पर दिए गए हैं-]
प्रेरण और गहनता पर ध्यान दें।]

मेरे कहे हर शब्द पर, आप बाकी सभी को ध्यान देने की अनुमति दे सकते हैं।
विचार—अन्य सभी भावनाएँ—अन्य सभी ध्वनियाँ
धीरे-धीरे दूर होते जाना, दूरी में गायब हो जाना ताकि हर कोई-
जो बात मैं आपको बताऊँगा, वह शायद आपकी मदद कर सके।
अपनी आदतों के साथ। जब मैं आपसे बात कर रहा हूँ, तो आप शायद मुझे बताएँगे।
आप स्वयं को अधिकाधिक पूर्णतः आराम दें, और
बिना सोचे-समझे ही, आपका मन
प्रत्येक सुझाव को स्वचालित रूप से इसका हिस्सा बना देता है
आपके रोजमर्रा के जीवन में, आपकी समस्याओं को हल करने में मदद करना।
जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, आप खुद को महसूस करते हैं।
आराम करो, और भी गहरे आराम की ओर बढ़ो—पूरी तरह से नीचे—
ताकि आप यह बात और भी ज्यादा जान सकें कि आप कौन हैं।
आप अपने शरीर के मालिक हैं। आप अपने शरीर को नियंत्रित कर सकते हैं।
आपकी आदतें—आपकी सभी आदतें [विशिष्ट आदतों की सूची बनाएं]। अब, ठीक है
अब आप अपने शरीर को नियंत्रित करना शुरू कर सकते हैं और
आराम करें और अपनी आदतों से छुटकारा पाएं। आप नियंत्रण में हैं।
आपकी बात मानी जाएगी। आप शांत और बेहद सहज हैं।
अब बहुत आरामदायक महसूस कर रहे हैं और नियंत्रण करने में सक्षम हैं।
आपकी आदतें। अब, बहुत बढ़िया, आप कर सकते हैं और करेंगे।
अपनी आदतों को नियंत्रित करने और अन्य समय में आराम करने में सक्षम होना,
जब चाहें। आप मालिक हैं, आप ही सब कुछ कर सकते हैं।
अपने शरीर को अपनी इच्छानुसार काम करने दें।
यह आपकी मांसपेशियों को आराम दे सकता है और आपके शरीर को आराम पहुंचा सकता है।
अपनी आदतों को रोकें—[विशिष्ट आदतों की सूची बनाएं]।

अब, जैसे-जैसे आप गहरे, गहरे, फिर से आगे बढ़ते जाते हैं-
आराम, और गहरा, और भी गहरा आराम —- नीचे की ओर, तुम
आपको पूरा यकीन होना चाहिए कि आप आराम कर सकते हैं।
और अपनी मांसपेशियों को नियंत्रित करें। ये सुझाव-
ये बातें आपकी याददाश्त में गहराई तक समा सकती हैं।
और आप इसे पूरी तरह से याद रख पाएंगे।
आप जानते हैं कि आप अपने खुद के मालिक हैं।
शरीर, और आप आराम कर सकते हैं और अपने
आपकी आदतें—आपकी सभी आदतें [विशिष्ट आदतों की सूची बनाएं]।

आप इस बेहद सुखद, शांत और आरामदायक वातावरण का आनंद ले सकते हैं।
यह भावना आपको पूरे सप्ताह मदद करेगी। जब-
जब भी आप तनावग्रस्त या परेशान हों, आप आराम कर सकते हैं।
ठीक अभी की तरह, और अपने तनाव को दूर होते हुए महसूस करें।
शरीर। हर बार जब आप घर पर अभ्यास करेंगे, तो आप
लगातार बेहतर होते जाना, और भी बेहतर होते जाना, ताकि
आराम करें और अपनी आदतों को नियंत्रित करें। आप ठीक हो रहे हैं।
बेहतर से बेहतर—आरामदायक और नियंत्रण करने में सक्षम
आपकी आदतें। जब भी आप ऐसा करें, आपको पता है कि क्या करना है।
अगर आप परेशान या तनावग्रस्त हैं, तो बस आराम करें और खुद को शांत करें।
स्वयं—आप अपने शरीर के मालिक हैं, आप
अपनी मांसपेशियों को नियंत्रित करने की क्षमता रखें और
अपनी आदतों को रोकें। हर बार अभ्यास करने पर आपको लाभ मिलता है।
बेहतर से बेहतर, अधिक से अधिक आरामदेह और
अपने शरीर को नियंत्रित करने में सक्षम होना।

अब जब आप पूरी तरह समझ चुके हैं और सक्षम हैं
इस सुखद विश्राम का आनंद लेने और इसका लाभ उठाने के लिए, मैं चाहता हूँ

आप अधिक सतर्क होने लगेंगे, शुरू हो जाएंगे
जागने पर बहुत अच्छा और तरोताजा महसूस हुआ।
और बहुत आरामदायक। आपको याद रहता है कि प्रत्येक
जब भी आप अभ्यास करते हैं, चाहे घर पर हो या यहाँ, आप
इससे आप बेहतर तरीके से आराम कर पाएंगे और इस शांति का आनंद ले पाएंगे।
आराम का एहसास। जल्द ही जाने का समय आ जाएगा।
पूरी तरह से सतर्क, पूरी तरह से जागृत। तरोताज़ा महसूस कर रहा हूँ, तरोताज़ा महसूस कर रहा हूँ।
ठीक है। और जैसे ही आप जागते हैं, अब जाग चुके हैं, आप
याद रखें और अच्छा महसूस करें, बहुत अच्छा महसूस करें।

एक नया सम्मोहनव्यवहार
उपचार की विधि
टौरेट सिंड्रोम से पीड़ित बच्चे
विकार

मार्टिन एच. यंग, पीएच.डी.

वॉर्सेस्टर, मैसाचुसेट्स
और

रॉबर्ट जे. मोंटानो

परिचय एवं संकेत

लेखकों ने एक अभिनव उपचार का वर्णन किया है।
टौरेट सिंड्रोम से पीड़ित बच्चों के लिए उपचार विधि
जो आदत को पलटने के लिए स्व-सम्मोहन का उपयोग करता है
और प्रतिक्रिया निवारण तकनीकें। वे दस्तावेज़-
तीन केस स्टडी में इसकी प्रभावशीलता का दस्तावेजीकरण किया गया।
और आगे नियंत्रित प्रक्रियाओं के लिए सुझाव दिए।
उनके मूल प्रकाशन में शोध, से
जिसकी तकनीक का वर्णन इस प्रकार है
अनुकूलित (यंग और मोंटानो, 1988)। मूल-
अधिक जानकारी के लिए अंतिम लेख देखा जा सकता है।
साहित्य समीक्षा और संदर्भ।

उनकी विधि एक उत्साहवर्धक समाधान प्रदान करती है-
मनोचिकित्सा के सफल सिद्ध होने के बाद से यह एक मानसिक विकल्प है।
टिक्स से पीड़ित रोगियों के लिए सीमित प्रभावशीलता।
लेखकों ने सिफारिश की कि चिकित्सक को
बच्चों के परिवर्तन के लिए लक्ष्य विकल्पों को सीमित करें।
उन आदतों के प्रति जो सबसे आसानी से नियंत्रित की जा सकती हैं-
वृद्ध और सबसे कष्टदायक, ताकि बहुत से लोग
टिक व्यवहार लक्षित नहीं होते हैं। वे यह भी सुझाव देते हैं-
यह सुझाव दिया गया कि इस तकनीक में क्षमता हो सकती है-

जब बच्चा ऐसा करता है तो उसे शर्मिंदा करने की संभावना होती है।
टिक व्यवहार के प्रति जागरूकता बढ़ती जाती है।
iors. (संपादक)

प्रक्रिया

प्रारंभिक साक्षात्कार के समय एक विस्तृत
प्रत्येक टिक व्यवहार का विवरण प्राप्त किया गया।
प्रत्येक टिक व्यवहार की प्रमुख विशेषताएं
इसमें शामिल हैं: यह कब होता है, कौन से मांसपेशी समूह
इसमें शामिल हैं, और इसकी आवृत्ति, तीव्रता, और
अवधि। यह अनुरोध स्वतंत्र रूप से किया गया था।
माता-पिता और बच्चे दोनों से। आधारभूत स्तर
माता-पिता द्वारा घर पर, डेटा एकत्र किया गया था।
पहली मुलाकात।

उपचार योजना के तीन प्रमुख चरण हैं:
(1) भेदभाव प्रशिक्षण और कौशल अधिग्रहण;
(2) कौशल अनुप्रयोग और समस्या समाधान;
और (3) सामान्यीकरण, लक्षण निपुणता, और
रखरखाव।

भेदभाव प्रशिक्षण और कौशल विकास।
व्यक्ति की सामान्य रूप से वर्णित विशेषता-
जिन लोगों में टिक्स होते हैं, उनमें एक विशेषता यह है कि वे अक्सर
प्रकार, आवृत्ति और तीव्रता से अनभिज्ञ
उनके टिक व्यवहारों का। चरण में पहला कदम
पहला उपाय है रोगियों में टिक्स के बारे में जागरूकता बढ़ाना।
और उन्हें टिक को अन्य टिक से अलग करने में मदद करने के लिए
अन्य गति संबंधी व्यवहार। यह पूरा हो गया।
निम्नलिखित तरीके से।

जागरूकता बढ़ाने के लिए दो विधियों का उपयोग किया गया।
टिक व्यवहारों की प्रकृति। पहली विधि...
इसमें बच्चों से टिक की पहचान करने के लिए कहा गया था।
वे व्यवहार जिन्हें वे सबसे पहले कम करना चाहेंगे, और
फिर, माता-पिता और बच्चों दोनों से पूछा गया कि
इस टिक की आवृत्ति को अलग से रिकॉर्ड करें।
यह प्रयोग उस समय किया गया जब टिक व्यवहार
ये घटनाएँ घटित होती थीं और इन्हें आसानी से हल किया जा सकता था।
एक घंटे तक रिकॉर्ड किया गया। दूसरी विधि थी
बच्चों को भेदभाव करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है
टिक व्यवहार को अन्य मोटर व्यवहारों से अलग करना
दर्पण में अकेले स्वयं को प्रत्यक्ष रूप से देखना
या फिर किसी अभिभावक से आमने-सामने 15 मिनट तक बातचीत करना।
दिन।

साथ ही, स्व-सम्मोहन प्रशिक्षण भी दिया गया।
आरंभ किया गया। एक प्रकृतिवादी दृष्टिकोण (गार्डनर और
ओलनेस, 1981) मांसपेशियों को आराम देने वाली तकनीक का उपयोग करते हुए-
गहन अध्ययन के लिए दृश्य कल्पना के साथ उत्पादन तकनीक।

समाधि अवस्था के निर्माण का उपयोग किया गया था। बच्चे
उनसे उन गतिविधियों के बारे में साक्षात्कार लिया गया जो उन्हें पसंद थीं।
आनंददायक और सुकून देने वाला। इन्हें शामिल किया गया था।
समाधि की अवस्था को गहरा करने के सुझावों में
दृश्य बिम्बों द्वारा। प्रगतिशील के लिए निर्देश।
मांसपेशी शिथिलता प्रशिक्षण (जैकोबसन, 1973) में-

इसमें बच्चों के लिए सुझाव शामिल थे कि वे अपनी भावनाओं को कैसे व्यक्त करें।
हाथ “एक कपड़े की गुड़िया की तरह ढीले पड़ जाते हैं।” निर्देश
समाधि की अवस्था को गहरा करने में सहायता प्रदान की गई।
कल्पनाओं का उपयोग करना और बच्चों को सोचने के लिए कहना
वे गतिविधियाँ जिनमें उन्हें आनंद मिला हो (अर्थात, मज़ा आया हो),
सुखद), इससे जुड़ी विभिन्न संवेदनाएँ
इन गतिविधियों और इनमें शामिल होने के सुझावों
स्वयं पर नियंत्रण।

उदाहरण के लिए, "अब जब आपकी बाहों को अच्छा महसूस हो रहा है
फ़्लॉपी, अपने द्वारा किए गए किसी काम के बारे में सोचो।
या आप ऐसा कुछ करना चाहेंगे जो आपको वास्तव में पसंद आया हो और
मज़ा आया। कल्पना कीजिए कि आप वहाँ हैं।
फिर से... वो भावनाएँ जो आपके मन में थीं... वो गंध,
आवाज़ें, और जो चीज़ें आपने देखीं। ध्यान दें कि कैसे
आपको अभी बहुत अच्छा लग रहा है... आप कितने आत्मविश्वास से भरे हुए हैं!
ये आपके शरीर, भावनाओं और विचारों से संबंधित हैं।"
बच्चों को शुरू में एक ऑडियोटेप दी गई थी।
चिकित्सक के साथ उनका पहला प्रशिक्षण सत्र और
उन्हें लगभग टेप सुनने का निर्देश दिया गया था।
लगभग 15 मिनट, दिन में दो बार।

कौशल का अनुप्रयोग और समस्या समाधान।
बच्चों से विषय की पहचान करने का अनुरोध किया गया था।
वह तीव्र आवेग जो उनके टिक व्यवहार से पहले होता है
कल्पना, निर्देशों के एक भाग के रूप में
लक्षण-निवारण तकनीक का उपयोग। स्व-
सम्मोहन ने बच्चों की क्षमता बढ़ाकर उनकी सहायता की।
इस तीव्र इच्छा पर ध्यान केंद्रित करने और एकाग्रता बनाए रखने की क्षमता।
चिकित्सक ने मांसपेशियों की प्रतिक्रिया का निर्धारण किया।
जो टिक व्यवहार के साथ प्रतिस्पर्धा करता था, उसके एक भाग के रूप में
आदत-परिवर्तन के उपयोग में दिए गए निर्देश
तकनीक। स्व-सम्मोहन के दौरान, बच्चे
उनसे कहा गया कि वे अपने टिक व्यवहार की कल्पना करें-
अंगूठी। उनसे पूछा गया कि वे कौन सी अंगूठी चुनें और पहनें।
उपरोक्त दो प्रक्रियाओं में से कौन सी सबसे उपयुक्त होगी?
उनकी टिक्स को कम करने में सफल रहे।

सामान्यीकरण, लक्षण निपुणता और रखरखाव-
बच्चों को निर्देश दिया गया था कि वे...
कल्पना में आत्म-सम्मोहन का अभ्यास जारी रखें।
अपनी चुनी हुई तकनीक को लागू करते समय-
लगभग 15 मिनट प्रतिदिन। उपचार के दौरान-

मानसिक सत्र के दौरान, बच्चों को निर्देश दिया गया था कि वे
अपनी चुनी हुई तकनीक का उपयोग करके स्व-सम्मोहन का अभ्यास करें।
उनकी चिढ़ाने वाली आदतों को कम करने के लिए एक अनोखी तकनीक।
उपचार सत्र के बाहर, सामान्यीकरण, ओक-
बच्चों को अपने
उच्च अवधि के दौरान चुनी गई तकनीक-
बारंबारता वाले टिक्स। टिक व्यवहारों की रिकॉर्डिंग द्वारा
बच्चे और उनके माता-पिता आगे बढ़ते रहे।
लक्षणों पर नियंत्रण को उस समय के रूप में परिभाषित किया गया था जब
टिक व्यवहार अब नहीं हो रहा था या
जब बच्चों ने बताया कि उन्हें पर्याप्त महसूस हुआ-
पर्याप्त आत्म-नियंत्रण। माता-पिता निगरानी करना जारी रखते थे।

अपने बच्चों की प्रगति के लिए चिंतित थे और इसमें शामिल थे-
मौखिक प्रशंसा और विशेष प्रोत्साहन का उपयोग करने के लिए संरचित।
विशेषाधिकार और/या गतिविधियाँ जो सकारात्मक रूप से पुरस्कृत करती हैं
अपने बच्चों को लक्षणों पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए।

बच्चों में टिक की पुनरावृत्ति आम बात है।
प्रारंभिक उपचार के बाद टीडी से पीड़ित बच्चे।
इसलिए, पुनरावृत्ति-रोकथाम तकनीक
(मार्लट और गॉर्डन, 1980, 1985) का प्रयोग किया गया था
उपचार सुनिश्चित करने के लिए एहतियाती उपाय के रूप में
लाभ। पुनरावृत्ति की रोकथाम में चर्चा शामिल थी-
बच्चों और उनके माता-पिता दोनों के साथ बातचीत के बारे में
टिक व्यवहारों के दोबारा होने की संभावना।
बच्चों से यह सोचने के लिए कहा गया कि वे कैसे
यदि रोग फिर से उभरता है तो वह प्रतिक्रिया देगा और फिर
आत्म-सम्मोहन के दौरान यह कल्पना करें कि कैसे प्रतिक्रिया देनी है
सफलतापूर्वक। फिर उन्हें निर्देश दिया गया कि वे...
यदि और जब रोग दोबारा उभर आए तो इस दृष्टिकोण का उपयोग करें।
माता-पिता को यह निर्देश दिया गया था कि वे रोग के दोबारा होने की संभावना के लिए तैयार रहें।
घटित होने वाली घटनाओं में और अपने बच्चों के प्रयासों का समर्थन करने के लिए
आत्म प्रबंधन।

सारांश

यह सम्मोहन व्यवहार विधि प्रतीत होती है
एक अत्यंत प्रभावी मनोचिकित्सा प्रक्रिया-
टीडी के उपचार की अवधि। इसमें स्व-उपचार पद्धति का उपयोग किया जाता है।
सम्मोहन के माध्यम से बच्चे को इनमें से किसी एक को स्वयं चुनने की अनुमति दी जाती है।
दो आशाजनक उपचार तकनीकें: आदत पुनर्स्थापन-
बहुमुखी और प्रतिक्रिया निवारण। इसके अलावा,
वर्तमान विधि एक संक्षिप्त उपचार का प्रतिनिधित्व करती है।
ऐसा मॉडल जिसे चिकित्सक आसानी से लागू कर सकते हैं।
बच्चे द्वारा सीखा और समझा गया।

इस प्रक्रिया में स्व-सम्मोहन कई भूमिकाएँ निभाता है।
यह एक दृष्टिकोण है और इसे संज्ञानात्मक प्रणाली में शामिल किया जा सकता है।
एक ऐसा अंतरवैयक्तिक मॉडल जो बहु-अंतःक्रियात्मक है।
सबसे पहले, स्व-सम्मोहन वह साधन प्रदान करता है जिसके द्वारा

जिससे बच्चा अधिक सफलता प्राप्त कर सके।
आत्म-जागरूकता, प्रेरणा और एकाग्रता।
इससे बच्चे को किसी विषय में एकाग्रचित्त रहने में मदद मिलती है।
उपचार। दूसरा, स्व-सम्मोहन बच्चों को अनुमति देता है-
बच्चों को आदत बदलने या प्रतिक्रिया करने के लिए स्वयं चयन करने की अनुमति देना।
उनकी टिक को नियंत्रित करने के लिए रोकथाम तकनीकें-
कल्पना में व्यवहार। तीसरा, स्व-सम्मोहन
कल्पना में लक्षणों को कम करने में सहायता करता है।
चौथा, स्व-सम्मोहन बच्चों की मदद करता है।
संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं और धारणाओं को संशोधित करना। इससे यह संभव होता है।
बच्चों को उनके टिक व्यवहारों को समझने में मदद करना
उनके नियंत्रण में होने के कारण, और इसलिए, अधीन-
परिवर्तन के अधीन। पाँचवाँ, स्व-सम्मोहन सुगम बनाता है
बच्चे की आत्म-प्रभावकारिता की भावना। छठा, आत्म-

सम्मोहन से बच्चे के लक्षणों में कमी आती है।
और वास्तविक जीवन में निपुणता प्राप्त करें। इसलिए,
ऐसा माना जाता है कि स्व-सम्मोहन से समग्र स्वास्थ्य और समग्र स्वास्थ्य दोनों में कमी आती है।
तनाव की भावनाएँ और साथ ही लक्षित टिक
व्यवहार।

अस्थमा रोगी के लिए तकनीक
बच्चे

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

छत पर एक जगह को देखें। जैसे ही आप आगे बढ़ते हैं...
इस जगह को देखते रहिए, आपको धीरे-धीरे यह समझ आने लगेगा कि...
जितना हो सके आराम करें। आप देखेंगे कि
आपकी पलकें भारी होने लगती हैं... हाँ...
फड़फड़ाने लगे... इसलिए उन्हें बंद होने दें
और जितना हो सके आराम करें।
आपके हाथ और बाजूएं आपके बगल में बेजान लटकी हुई हैं...
आपका शरीर कितना आराम से है... आपके पैर और तलवे।
आराम से।

[यदि रोगी की आयु 13 वर्ष से कम है]
उम्र के हिसाब से, हम आमतौर पर बच्चे का हाथ पकड़कर उसे सहज महसूस कराते हैं।
सर्वोत्तम संबंध और सुरक्षा की भावना का आनंद लें
संभव है। फिर बच्चों को निम्नलिखित बातें बताई जाती हैं:]

आप कितने सहयोगी हो सकते हैं, यह दर्शाता है कि
आप सम्मोहन की अवस्था में हैं। यदि आप कर सकते हैं
अपने मन के साथ सहयोग करें, आप भी आराम कर सकते हैं।
आपके शरीर की हर मांसपेशी, लेकिन विशेष रूप से
वे मांसपेशियां जो आपके श्वसन को नियंत्रित करती हैं
छाती... और आप इससे कहीं अधिक बन सकते हैं

आराम करें और जैसे ही आप खुद को आराम महसूस करें, वैसे ही आराम करते रहें।
और ज़ोर से, मेरा हाथ दबाओ, हाँ... अच्छा...
जितना हो सके आराम करो। अब मुझे तुम्हारी ज़रूरत है।
यह कल्पना करना कि आप अपने टेलीविजन को देख रहे हैं-
घर पर सेट किया गया सियोन... क्या आप इसे देख सकते हैं? अच्छा, अब।
आप देखेंगे कि सेट चालू हो जाएगा और एक
घोड़ों पर सवार चरवाहों की फिल्म। जैसा कि आप देख रहे हैं
इस पर, अपना सिर हिलाओ... अच्छा... तुम कर लोगे
ध्यान दें कि घोड़े बहुत तेज दौड़ रहे हैं और
वे ज़ोर-ज़ोर से और तेज़ी से साँस ले रहे हैं... बिल्कुल आपकी तरह
सांस लेना... क्या आप इसे देख सकते हैं? क्या आप इसे महसूस कर सकते हैं?
यह? ... अच्छा... लेकिन अब घोड़े
दौड़ना धीमा होने लगा है. . . . साँस लेना
धीरे-धीरे और सहज होती जा रही है और आपकी सांसें भी आसान होती जा रही हैं।
गति धीमी हो रही है। [चिकित्सक को बात करनी चाहिए]
रोगी की सांस लेने की लय के अनुसार गति निर्धारित करें।

बस इतना ही... घोड़े धीमे हो रहे हैं...
अब धीरे-धीरे... चल रहा हूँ... लगभग साँस ले रहा हूँ
सामान्य... घरघराहट काफी कम हो गई है... इसलिए
आराम से... टेलीविजन के दृश्य धुंधले पड़ते जा रहे हैं।
बाहर... बस अपने आप को जितना हो सके उतना सहज महसूस करने दें।
संभव है... हर जगह... सुरक्षित, तनावमुक्त और

आराम। मैं तुम्हारा हाथ फिर से थामता हूँ। अब मैं तुम्हें देता हूँ।
यह सुझाव कि आपको अच्छी खुशबू आएगी
खुशबू... आपको यह मनमोहक खुशबू महसूस हो रही है...
आपको यह अच्छी खुशबू आ रही है और जब आप
मेरा हाथ दबाओ... अच्छा... अब
अत्यंत गहन और सुखद विश्राम की अवस्था...
और गहरी और धीरे-धीरे सांस लें, गहरी और

धीरे-धीरे... अच्छी खुशबू का आनंद लेते हुए और आप देख रहे हैं
आपकी तेज़ और ज़ोरदार साँसें धीमी हो रही हैं।
नीचे... आपकी घरघराहट कम हो गई है... आराम मिला है, इसलिए

शांत और सहज... तनावमुक्त...
आपके फेफड़े और छाती की मांसपेशियां बहुत शिथिल हैं।
अच्छी खुशबू आ रही है और अब आप अपना देख सकते हैं
सांस गहरी और आरामदेह है, गहरी सांसें लेते हुए
आराम से सांसें लेना... कितना सुकून और आराम।
अब गंध चली गई है। मैं तुम्हारा हाथ छोड़ देता हूँ।
जब भी आपको आराम की जरूरत हो, आप ऐसा कर सकते हैं।
तो... अपनी आँखें बंद करके और खुद को
ये सुझाव ठीक वैसे ही हैं जैसे मैंने दिए हैं या कभी भी दिए हैं।
आप मेरे साथ काम करने के लिए तैयार हैं...। अगर मैं ले लूँ
मैंने अपना फाउंटेन पेन निकाला और उसे अपनी डेस्क पर पांच बार थपथपाया।
कई बार, आप समाधि की इसी गहराई में प्रवेश कर सकते हैं।
क्या आपको समझ आया? ... अच्छा। ... याद रखना-
यह जान लें कि आप इस गहरी अवस्था में प्रवेश कर सकते हैं और आपका
अस्थमा नियंत्रण में आ जाएगा। जैसे-जैसे मैं धीरे-धीरे
दस से एक तक उल्टी गिनती गिनें, आप

आप पूरी तरह से जागृत होंगे और आपकी सांसें सामान्य होंगी।
और अस्थमा ठीक हो जाएगा।

डिस्लेक्सिया से पीड़ित लोगों के लिए सुझाव

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

परिचय

हालांकि इसका अपेक्षाकृत कम उपयोग हुआ है
डिस्लेक्सिया, क्रैसिलनेक और अन्य बीमारियों के इलाज में सम्मोहन का उपयोग
हॉल (1985) ने किस्सात्मक रूप से बताया कि तीन-
डिस्लेक्सिया से पीड़ित जिन बच्चों का इलाज किया गया, उनमें से एक चौथाई बच्चे
सम्मोहन ने मध्यम से लेकर स्पष्ट स्तर तक का प्रदर्शन किया।
सुधार। (संपादक)

सुझाव

आपकी दृष्टि में निश्चित रूप से सुधार होगा...
आप शब्दों को बहुत अधिक पहचान सकते हैं
आसानी... एक बार जब आप शब्द सीख लेते हैं, तो यह
यह आपके असंबद्ध व्यक्ति पर प्रभाव डालेगा।
सचेत मस्तिष्क और मन, और इस शब्द का स्मरण
भविष्य में यह बहुत आसान हो जाएगा। ... आपका
सीखे गए शब्दों को याद रखने की क्षमता विकसित हो जाएगी।
यह आपकी मानसिक प्रक्रियाओं में समाहित हो जाएगा और रहेगा
एक सहज और समन्वित तरीके से याद किया गया।
इनके बीच उत्कृष्ट समन्वय होगा।
आपकी आंखें, आपका दिमाग और आपकी याददाश्त...
और आपकी पढ़ने की क्षमता लगातार बढ़ती रहेगी।
जब तक वे सामान्य स्थिति में वापस न आ जाएं तब तक सुधार करें...।
चिंता और डर दोनों काफी कम होंगे।
आपकी पढ़ने और सीखने की आदतों में...
पढ़ने की क्षमता में लगातार सुधार होता रहेगा।

सम्मोहनकारी सुझावों के साथ
हकलाना

हेरोल्ड बी. क्रैसिलनेक, पीएच.डी., और
जेम्स ए. हॉल, एम.डी.

डलास, टेक्सास

[मरीज को सबसे गहरी अवस्था तक सम्मोहित करने के बाद]
इस स्तर के लिए, निम्नलिखित सुझाव दिए गए हैं:]

आपका भाषण बहुत ही मृदुभाषी और सहज होगा।
और निश्चिंत...। आपके पिछले भय और तनाव-
बोलने का तरीका रुक-रुक कर और झटकेदार होता है।
इसे एक सहज और प्रवाहमय संरचना से बदल दिया जाएगा
बोलने का तरीका... बोलने को लेकर आपका डर
अजनबियों से, लोगों के समूहों से, टेली पर-
फोन का इस्तेमाल और कक्षा में पाठ करना काफी कम हो जाएगा।
आपके अवचेतन मन की अपार शक्ति के कारण
ध्यान रखें... आपकी वाणी मधुर, आत्मविश्वासपूर्ण और
आप काफी अधिक तनावमुक्त और सहज महसूस करेंगे।
मुझे खुशी है कि आप बिना हकलाए बोल सकते हैं।
या हकलाना... अब धीरे से बोलो।
बिना हकलाए और बिना अटके, और यह सुनकर कि कैसे
आपकी आवाज अच्छी लग रही है।

व्यक्तिगत परीकथाएँ
बचपन में अनिद्रा का उपचार

एलेन एस. लेविन, पीएच.डी.

परिचय

लेविन (1980) ने अप्रत्यक्ष सम्मोहन सुझाव का प्रयोग किया।
माध्यम के माध्यम से प्रस्तुत किए गए कथन
बचपन की परियों की कहानियों की ऑडियो टेप रिकॉर्डिंग को अनुकूलित किया गया है।
प्रत्येक बच्चे के लिए। दो मामलों में, ऑडियोटेप के बाद
इसे लगातार छह महीनों तक सोने के समय बजाया जाता था।
रातों में, अनुपयुक्त व्यवहार सफल रहे।
पूरी तरह से समाप्त। उनकी प्रक्रिया की रूपरेखा इस प्रकार है।
यहां प्रस्तुत हैं। परियों की कहानियों के अंश।
दो उदाहरण में इसका प्रयोग किया गया है, जिसे उसके द्वारा दिए गए उदाहरण में देखा जा सकता है।
मूल लेख। (संपादक)

उपचार की प्रक्रियाएँ

अप्रत्यक्ष परिकल्पना बनाने की प्रक्रियाएँ-
नोटिस टेप को पांच चरणों में संक्षेपित किया जा सकता है:

1. बच्चे के प्राथमिक विकास के बारे में परिकल्पनाएँ
तनाव और संघर्ष, असहमति से उत्पन्न होते हैं।
माता-पिता के साथ चर्चा और, यदि बच्चा है
बच्चे की उम्र पर्याप्त होनी चाहिए, और वह बच्चा स्वयं भी साथ होना चाहिए।

2. बच्चे की पसंद और नापसंद की सूची इस प्रकार है:
बच्चे के साथ हुई बातचीत से उत्पन्न।
इस सूची में बच्चे की पसंदीदा चीजें शामिल होनी चाहिए।

काल्पनिक आकृतियाँ, रंग, भोजन और जानवर,

साथ ही पसंदीदा गतिविधियाँ भी।

3. एक परीकथा रची जाती है जिसमें:

ई. बच्चे की पसंदीदा वस्तुएं और गतिविधियां
कहानी में बच्चे के उपयोग को शामिल किया गया है।
बच्चे की पसंद और उससे बचने की प्रवृत्ति
नापसंदगी कैथेक्सिस के लिए सकारात्मक परिणाम सुनिश्चित करती है।
परी कथा)।

काल्पनिक पात्र बच्चे के साथ बातचीत करते हैं।

कहानी में।

ये काल्पनिक आकृतियाँ उपयुक्तता दर्शाती हैं-

तनाव से निपटने के समुद्री डाकू तरीके

जिन्हें केंद्रीय चिंताओं के रूप में लक्षित किया गया था
बच्चा।

परीकथा के अंत में यह सुझाव दिया गया है।

यह कहानी बताती है कि एक काल्पनिक पात्र सो जाता है।

बच्चे की गोद में, और बच्चा भी सोता है
नई कल्पना को परेशान न करने का आदेश।
दोस्त।

1. परीकथा की एक ऑडियो रिकॉर्डिंग की जाती है।
विश्राम, आराम, खुशी के सुझाव-
इसमें आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास शामिल हैं।

2. बच्चे को सूचित किया जाता है, "यह रिकॉर्डिंग
इससे सोना बहुत आसान हो जाता है और
बेहतर। बस हर रात इस टेप को चलाइए।
बिस्तर पर जाने से पहले, यह आपको मदद करेगा।
हर रात मुझे और अधिक आराम महसूस होता है।

स्कूल फोबिया से निपटने के लिए सुझाव

डेविड वैक्समैन, एल.आर.सी.पी., एम.आर.सी.एस.
लंदन, इंग्लैंड

संकेत और
मतभेद

वैक्समैन (1989) उचित रूप से अनुशंसा करता है
माता-पिता को हमेशा चिकित्सा प्रक्रिया में शामिल होना चाहिए।
स्कूल फोबिया के लिए। माता-पिता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।
समस्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा, उदाहरण के लिए,
बच्चे पर उपलब्धि हासिल करने के लिए बहुत अधिक दबाव डालना या
अत्यधिक आलोचनात्मक होना। स्कूल फोबिया जैसे लक्षण हो सकते हैं-
यह पारिवारिक समस्याओं का लक्षण हो सकता है।
सम्मोहन से परे व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता है
बच्चे के साथ। जहाँ व्यक्तिगत सम्मोहन है

उचित समझा गया, अहंकार को मजबूत करने वाले सुझाव-
निम्नलिखित जैसी बातें एक उपयोगी हिस्सा हो सकती हैं
सम्मोहन चिकित्सा। (संपादक)

सुझाव

हर दिन... (अमुक समय पर)...
आपको किसी कंपनी के लिए काम करने की आदत पड़ जाएगी
कम से कम दो घंटे या उससे थोड़ा अधिक... बिना किसी चूक के।

आप अधिक स्पष्ट रूप से सोच पाएंगे...
आप बहुत अधिक ध्यान केंद्रित कर पाएंगे।
आसानी से,

आप इसमें इतनी गहराई से रुचि लेने लगेंगे...
और आप जो पढ़ रहे हैं उसमें तल्लीन रहें।
आप अपना पूरा ध्यान उस चीज़ पर दे पाएंगे जो...

आप जो कर रहे हैं... उसे पूरी तरह से अनदेखा करते हुए
सबकुछ दूसरा।
इसी वजह से... आप समझ पाएंगे

चीजों को समझना और उन्हें जल्दी से समझना...
अधिक आसानी से... और वे उन्हें प्रभावित करेंगे-
आपकी स्मृति में इतनी गहराई से बसे हुए हैं कि आप
मैं उन्हें नहीं भूलूंगा।

आपके हर इलाज के साथ...
स्मृति में जबरदस्त सुधार होगा... और
आपका काम धीरे-धीरे आसान होता जाएगा।

आप न केवल यह याद रख पाएंगे कि
आपने सीख लिया है... लेकिन आप सीख पाएंगे...
इसे बिना किसी कठिनाई के याद कर लें... जब भी आप
ऐसा करना आवश्यक है।

एक विज्ञान कथा पर आधारित
इमेजरी तकनीक

गैरी आर. एल्किंस, पीएच.डी.
टेम्पल, टेक्सास
और

ब्रायन डी. कार्टर, पीएच.डी.

परिचय एवं संकेत

लेखकों ने इस तकनीक की अनुशंसा की है।
इसका प्रयोग लचीले ढंग से किया जाना चाहिए और यह इंगित करता है कि इसमें
18 से 18 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए यह उपयोगी पाया गया है।
छह और तेरह। यह प्रभावी साबित हुआ है
ट्रान्स प्रेरण और उपचार में
स्कूल फोबिया सहित कई तरह की समस्याएं।

एनएसएस 16

समय का पुनर्संरचना: आयु
प्रतिगमन, आयु
प्रगति और समय

विरूपण

परिचय

आयु प्रतिगमन

एक चिकित्सीय तकनीक के रूप में प्रतिगमन का वर्णन तब से किया जा रहा है।
कम से कम 1800 के दशक के उत्तरार्ध में। हालाँकि एरिक्सन (एरिक्सन और रॉसी, 1979, 1989)
नई यादें जोड़ने या नई यादें बनाने की "फरवरी मैन" तकनीक
ऐतिहासिक घटनाओं के अंत का दृष्टिकोण नवीन प्रतीत होता है, जैसा कि 1889 में जेनेट द्वारा किया गया था।
उन्होंने मैरी के साथ अपने काम में बहुत समान तकनीकों के उपयोग का वर्णन किया।
(एलेनबर्गर, 1970; जेनेट, 1889)। सम्मोहन द्वारा आयु प्रतिगमन की तकनीक
और विशेष रूप से यह काम करने वालों के बीच अधिक लोकप्रिय हो गया।
विश्व युद्ध के बाद आघात के शिकार लोगों ("शेल शॉक" और "युद्ध न्यूरोसिस") के साथ
प्रथम विश्व युद्ध (विंगफील्ड, 1920) और द्वितीय विश्व युद्ध (वाटकिंस, 1949)।

आयु प्रतिगमन को आमतौर पर आंशिक या पूर्ण प्रतिगमन के रूप में वर्णित किया जाता है।
पूर्ण प्रतिगमन। आंशिक प्रतिगमन उस स्थिति को संदर्भित करता है जिसमें रोगी
उसकी चेतना विभाजित है: उसका एक हिस्सा घटी हुई उम्र का अनुभव करता है, और
उसका एक हिस्सा उसके वयस्क दृष्टिकोण से अवगत है। पूर्ण प्रतिगमन या
पुनर्जीवन के दौरान, रोगी को ऐसी दोहरी जागरूकता खोती हुई प्रतीत हो सकती है;
उदाहरण के लिए, वह खुद को चार साल का बच्चा महसूस करता है, मानो उसे भविष्य का कोई ज्ञान ही न हो।
घटित हुई घटनाएँ। वर्षों से किए गए व्यापक शोध से पता चला है कि
पुनर्जीवन और आयु प्रतिगमन की प्रकृति पर केंद्रित।

उम्र घटने पर वैज्ञानिक शोध

इस बात के बहुत कम प्रमाण हैं कि ऐसा हो सकता है
शारीरिक या तंत्रिका संबंधी प्रतिगमन काफी सीमित मात्रा में हुआ।

पुनर्जीवन। उदाहरण के लिए, उत्कृष्ट विषयों को प्रतिगमन करना संभव हो पाया है।
शैशवावस्था तक और बैबिंस्की रिफ्लेक्स और इसी तरह की घटनाओं को उत्पन्न करना जो
अनुकरण करने वाले विषय (अभिनेता) उत्पादन नहीं कर सके (गिड्रो-फ्रैंक और
बोवर्सबुच, 1948; रायकोव, 1980, 1982; ट्रू और स्टीफेंसन, 1951)। इसमें है
हालांकि, यह बताया गया है कि यह मांसपेशियों में अवसाद का परिणाम हो सकता है।
वह स्वर जो वयस्कों में इस प्रतिक्रिया को उत्पन्न करने की अनुमति देता है (बार्बर, 1962), एक
यह एक चुनौती है जिसकी जांच नियंत्रित अनुसंधान में की जानी चाहिए। आगे की सहायता-
वास्तविक शारीरिक प्रतिगमन की कमी के लिए साक्ष्य प्रस्तुत करना
आयु प्रतिगमन में, अरविंदक्षण, जेनर और सौस्टर (1988) को कोई निष्कर्ष नहीं मिला।
श्रवण उत्तेजित प्रतिक्रिया आकृति विज्ञान में परिवर्तन उन दिशाओं में
बच्चों में देखा गया। दूसरी ओर, कुप्पर (1945) ने इसका प्रमाण प्रस्तुत किया।
किसी व्यक्ति को विभिन्न पूर्व आयु में वापस ले जाने पर ईईजी पैटर्न में परिवर्तन
18 वर्ष की आयु तक, जिस आयु में दौरे पड़ने की बीमारी विकसित हुई। स्पष्ट रूप से, आगे
फिजियोथेरेपी की सीमा पर अच्छी तरह से नियंत्रित शोध अभी भी फायदेमंद होगा।
तार्किक प्रतिगमन जो घटित हो सकता है।

इसके विपरीत, इस संबंध में भारी मात्रा में सबूत मौजूद हैं।
संज्ञानात्मक और अवधारणात्मक क्षेत्रों में होने वाली वास्तविक प्रतिगमन की डिग्री
पुनर्जीवन अनुभवों के दौरान प्रक्रियाएं (आशेर, बार्बर, और स्पैनोस, 1972;
बार्बर, 1962; बाइनम, 1977; क्रैसिलनेक और माइकल, 1957; फेलोज़ और

क्रीमर, 1978; गार्ड और कट्ज़, 1979; गॉर्डन और फ्रेस्टन, 1964; होस्कोवेक और होरवाई, 1963; लीबोविट्ज़, ग्राहम, और पैरिश, 1972; नैश, जॉनसन, और टिपटन, 1979; ओ'ब्रायन, क्रेमर, चिग्लिंस्की, स्टीवंस, नुनान, और फ्रिट्ज़ो, 1977; ओ'कोनेल, शोर, और ओर्ने, 1970; ओर्ने, 1951; पेरी और चिशोल्म, 1973; पोर्टर, वुडवर्ड, बिस्बी, और फेनकर, 1972; रीफ और शीरर, 1959; रॉबर्ट्स, 1984; सारबिन, 1950; सारबिन और फारबरो, 1952; स्कोफील्ड और रेहर, 1974; सिल्वरमैन और रेट्ज़लाफ़, 1986; स्पीगल, शोर और फिशमैन, 1945; स्टेपल्स (विलेंस्की, 1968; टेलर, 1950; ट्रू, 1949; यंग, 1940)। इस प्रकार के शोध स्मृति परीक्षण, संज्ञानात्मक और बुद्धि परीक्षण, प्रक्षेपी परीक्षण आदि की जांच की है। परीक्षण प्रदर्शन, बेंडर-गेस्टाल्ट परीक्षण प्रदर्शन, पियाजे आधारित परीक्षण संज्ञानात्मक विकासात्मक स्तर और भ्रम परीक्षण जिन पर बच्चे प्रतिक्रिया देते हैं अनुमानित तरीके। हालाँकि रीफ और शेरर (1959), एरिक्सन और कुबी (1941) और अन्य लोगों ने सुझाव दिया कि बचपन की पुनर्स्थापना हो रही है। वयस्क स्मृतियों के विलोपन के साथ संज्ञानात्मक पैटर्न, अधिकांश शोध यह दर्शाता है कि वास्तव में ऐसा नहीं है। उदाहरण के लिए, जो विषय हैं जिन लोगों को एक निश्चित उम्र में वापस लाया जाता है, उनके आईक्यू स्कोर उनकी वास्तविक उम्र की तुलना में अधिक पाए जाते हैं।
उस उम्र के थे (सारबिन, 1950)। उम्र-प्रतिगमन के संज्ञानात्मक प्रदर्शन विषयों में आमतौर पर प्रतिगामी आयु के लिए निर्धारित मानदंडों से अधिक पाया जाता है और इस प्रकार यह बचपन की मानसिक प्रक्रियाओं की पुनर्स्थापना नहीं है।

इस प्रकार, कुल मिलाकर इस बात के प्रबल प्रमाण मौजूद हैं कि आयु प्रतिगमन अब वास्तव में बचपन के अनुभव में वापसी नहीं है। सम्मोहन द्वारा सुझाई गई स्मृतिलोप, अंधापन या बहरापन की तुलना में कार्यात्मक इसके शारीरिक समकक्ष के समतुल्य (नैश, 1988)। आयु प्रतिगमन यह विषयों को मानसिक कार्यप्रणाली के पूर्व स्वरूप में लौटने की अनुमति नहीं देता है।

हालांकि, वास्तव में, आयु-प्रतिबिंबित विषय कुछ मामलों में जानकारी पुनः प्राप्त कर सकते हैं। ऐसी यादें और जानकारी जो मूल रूप से उनके पास उपलब्ध नहीं थी सचेत रूप से, शायद विशेष रूप से उन परिस्थितियों में जहां भावनात्मक आघात ने स्मृति में अवरोध पैदा कर दिया है (नैश, जॉनसन और टिप्टन, 1979; शीहान और मैककॉन्की, 1982; स्मिथ, 1983)। दूसरी ओर, विषय यह स्पष्ट रूप से दिखाया गया है कि वे स्मृति की कमियों को भरने में सक्षम हैं।

मनगढ़ंत जानकारी, जानकारी को विकृत करने और प्रभावित होने के बारे में। मार्गदर्शक प्रश्नों या सुझावों द्वारा "याद रखी जाने वाली" बातों में निहित (परिषद) वैज्ञानिक मामलों पर, अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन, 1985; पेटिनाटी, 1988)। फिर भी, इस तथ्य के बावजूद कि सम्मोहित व्यक्ति विकृत कर सकते हैं या गलत जानकारी उत्पन्न करने के, चौंकाने वाले और सटीक जानकारी जिसे इसके उपयोग के माध्यम से भी प्राप्त किया जा सकता है सम्मोहन। एक विशेष रूप से नाटकीय मामले (फ्रॉम, 1970) ने दिखाया कि कैसे एक एक जापानी-अमेरिकी व्यक्ति, जो जापानी भाषा बोल या समझ नहीं सकता था, सक्षम था। जापानी भाषा को धाराप्रवाह, सटीक और आयु-उपयुक्त तरीके से बोलना। जब वह प्रारंभिक बचपन की अवस्था में लौट गया (जब वह पुनर्वास केंद्र में रहता था) द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान)।

यह तथ्य कि सम्मोहन कभी-कभी याददाश्त को आश्चर्यजनक रूप से सुगम बना सकता है जानकारी प्रदान करने के साथ-साथ गलत जानकारी को याद करने की क्षमता भी मौजूद होती है। यह एक फोरेंसिक दुविधा है जो इस नैदानिक रूप से उन्मुख क्षेत्र के दायरे से परे है। मात्रा। फिर भी, चिकित्सकों के लिए इन बातों से अवगत होना अनिवार्य है। तथ्यों और मुद्दों को समझना और यह महसूस करना कि सावधानीपूर्वक फोरेंसिक सम्मोहन दिशानिर्देशों की आवश्यकता है मुकदमेबाजी या अदालत में गवाही के मामले में इसका पालन किया जाना चाहिए। इसी कारण

मैंने अंत में गार्वर द्वारा दिए गए ऐसे दिशा-निर्देशों के संक्षिप्त अवलोकन को शामिल किया है।
इस अध्याय में, फोरेंसिक सम्मोहन जांच में स्पष्ट रूप से उपयोगी हो सकता है।
कुछ सुराग मिल सकते हैं, लेकिन इन सुरागों की पुष्टि हमेशा स्वतंत्र जांच के माध्यम से की जानी चाहिए।
त्रुटिपूर्ण जानकारी की संभावना के कारण विश्वसनीय स्रोतों का उपयोग न करें। जो लोग इसमें रुचि रखते हैं, वे...
फोरेंसिक कार्य में पेट्टिनाटी (1988), लॉरेंस और पेरी का गहन अध्ययन किया जाना चाहिए।
(1988), शेफ़लिन और शापिरो (1989), और सीज़ और वेस्टर (1987)।

हालांकि शोध ने प्रतिगमन की सीमा पर गंभीर सवाल उठाए हैं।
यह अतीत की संज्ञानात्मक, अवधारणात्मक या शारीरिक अवस्थाओं को पुनः स्थापित करता है।
चिकित्सकों को यह जानना दिलचस्प लग सकता है कि अब तक के प्रायोगिक साक्ष्य क्या दर्शाते हैं।
इससे पता चलता है कि उम्र में कमी के अनुभव के दौरान ऐसा हो सकता है
प्रतिगामी स्थिति के भावात्मक पहलुओं की पुनर्स्थापना (नैश एट अल.,
1979)। और, वास्तव में, प्रायोगिक कार्य में सबसे प्रभावी आयु प्रतिगमन
ऐसा प्रतीत होता है कि वे भावना-प्रधान घटनाओं से जुड़े हैं (नैश एट अल., 1979;
शीहान और मैकक्कॉन्की, 1982)। यह शोध बताता है कि परिस्थितियों के तहत
भावनात्मक उत्तेजना के, जैसे कि हमारे नैदानिक कार्य में सामना किए जाने वाले मामले,
स्मृति को अधिक प्रभावी ढंग से पुनर्जीवित किया जा सकता है।

अतीत और भविष्य के जीवन

जब आयु प्रतिगमन की तकनीक पर चर्चा होती है, तो कुछ प्रश्न उठते हैं।
अतीत के अनुभवों में वापसी की संभावना अक्सर उठाई जाती है।
यह विवाद काफी हद तक प्रसिद्ध ब्राइडी मर्फी मामले से उपजा था।
(बर्नस्टीन, 1956), जिसमें एक गैर-पेशेवर सम्मोहनकर्ता ने एक महिला को सम्मोहित किया था।
बाद में उसने खुद को एक आयरिश महिला का पुनर्जन्म मान लिया।
विश्वसनीय सम्मोहन विशेषज्ञों ने तुरंत इस विचार का खंडन किया (क्लाइन, 1956)।
और वास्तव में खोजी पत्रकारों ने पृष्ठभूमि के अनुभवों का पता लगाया।
वह महिला जिसने अपने उस रहस्यमय ज्ञान का हिसाब दिया जो उसे समझ से परे लगता था
आयरलैंड (गार्डनर, 1957)।

स्रोत विस्मृति की घटना (इवांस और थॉर्न, 1966) इस प्रकार प्रतीत होती है
इस और कई समान मामलों का हिसाब रखने के लिए पर्याप्त (बार्कर, 1979;
एडवर्ड्स, 1987ए, 1987बी; हैरिस, 1986; हिल्गार्ड, 1986; विल्सन, 1982), जहाँ

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका (12 डॉलर)

जांचों से पता चला है कि आरोपियों के बयानों में खामियां हैं और
उन्होंने यह भी पहचान लिया है कि वे ऐतिहासिक जानकारी के संपर्क में आए थे।
वह अतीत जो उनके अनुमानित पिछले जन्मों से संबंधित था। ऐसे मामलों में जो
उस स्थान की जाँच की गई जहाँ प्रतिगामी अवस्था से गुज़रे व्यक्ति ने कथित तौर पर किसी अन्य भाषा में बात की थी।
भाषा के संदर्भ में, एक भाषाविज्ञानी ने इन दावों को स्पष्ट रूप से झूठा पाया (थॉमसन, 1984)।
1986-87)। सावधानीपूर्वक नियंत्रित शोध (बेकर, 1982) ने भी इसकी पुष्टि की है।
"पूर्व जीवन" में वापस जाने का अनुभव होना इस पर आधारित है कि
विषय की अपेक्षाओं और सुझावों का संयोजन
सम्मोहन चिकित्सक से अपेक्षा की जाने वाली विशेषताएं। लेकिन, वैज्ञानिक दृष्टिकोण के बावजूद।
इसके विपरीत सबूतों के बावजूद, भोले-भाले लोगों की कभी कमी नहीं रही है।
यूएफओ द्वारा अपहरण से लेकर किसी भी बात पर विश्वास करने को तैयार व्यक्ति
उत्तरी ध्रुव के नीचे पृथ्वी के भीतर रहने वाले लोग (हिंस, 1988)। इस प्रकार,
आज भी ऐसे लोग मौजूद हैं जो प्रतिगमन में विश्वास का प्रचार करेंगे।
अपने पिछले जन्मों में, उनमें से अधिकांश सम्मोहनकर्ता थे।

हालांकि, बार्नेट जैसे कुशल और सम्मानित पेशेवर भी मौजूद हैं।
(1981) और चीक (रोसी और चीक, 1988) जो मानते हैं कि यह संभव है
मरीजों को जन्म संबंधी अनुभवों और यहां तक कि जन्म से पहले के गर्भाशय संबंधी अनुभवों तक ले जाया जाता है।
भ्रूण की सुनने की क्षमता के बारे में हाल ही में मिले आकर्षक साक्ष्यों के बावजूद,

जिससे किसी को आश्चर्य हो सकता है, गर्भाशय या जन्म की अवस्था में वापसी।
मुझे लगता है कि अनुभव प्रक्षेपी प्रक्रियाओं से मिलकर बने होते हैं।
हालांकि, यदि कोई मरीज अनायास ही इस तरह के अनुभव में "वापस" चला जाए,
यह चिकित्सीय परिवर्तन को बढ़ावा देने में अभी भी उपयोगी हो सकता है। मेरे दृष्टिकोण से
इस दृष्टिकोण से, ऐसी "मान्यता प्राप्त कल्पना" हो सकती है, क्योंकि इस पर ऐसे व्यक्ति द्वारा विश्वास किया जाता है।
रोगी के प्रति धारणाओं को बदलने के लिए उत्प्रेरक बनें और साथ ही साथ सहायता प्रदान करें।
कुछ मरीजों को अपनी इज़्ज़त बचाने के लिए इस तरह के बहाने की जरूरत पड़ती है।

आयु प्रतिगमन का उपयोग करते समय सावधानियां और दिशानिर्देश

आयु प्रतिगमन के विषय का परिचय देते समय, हमें कुछ बातों से शुरुआत करनी चाहिए।
सावधानियां। कई साल पहले, वोल्बर्ग (1964) ने हमें चेतावनी दी थी कि, "हम शायद
एक ऐसी स्थिति उत्पन्न करें जिससे हम इनमें से प्रत्येक के मूल का पता लगा सकें।
रोगी के लक्षणों का अध्ययन करने के बाद, हमें संभवतः अधिकांश मामलों में यह पता चलेगा।
ऐसे मामले जिनमें लक्षण स्वयं गायब नहीं होते। यह उम्मीद कि
दर्दनाक अनुभवों से उबरने से निश्चित रूप से स्थिति में सुधार आएगा।
या रोगी के न्यूरोसिस का इलाज एक दोषपूर्ण सैद्धांतिक आधार पर आधारित है" (पृ.
321). हालाँकि मैंने आयु प्रतिगमन को एक शक्तिशाली और अत्यधिक प्रभावी तकनीक पाया है।
यह एक प्रभावी तकनीक है, लेकिन ध्यान रखें कि सभी रोगियों को इसकी आवश्यकता नहीं होती है और न ही सभी को
इससे लाभ होता है।
उम्र में गिरावट। और न ही अंतर्दृष्टि हमेशा परिवर्तन के लिए एक आवश्यक पूर्व शर्त है।
प्रेरित रोगियों को अक्सर सुझावात्मक सम्मोहन से लाभ होता है। इसके अलावा-
इसके अलावा, वर्तमान में किए जा रहे अनुकूली कार्य हो सकते हैं
अगर कोई लगभग पूरी तरह से अतीत पर ही ध्यान केंद्रित करे तो इस बात को नजरअंदाज कर दिया जाता है।

बिना किसी पूर्व सूचना के किसी मरीज की आयु को प्रतिगमन करने की सलाह नहीं दी जाती है।
सबसे पहले एक आइडियोमोटर के माध्यम से उनके अवचेतन से अनुमति प्राप्त करना
जब "नहीं" का संकेत दिया जाए, तो उसका सम्मान करना चाहिए और उसके अनुसार काम करना चाहिए।
रोगी की रक्षा प्रणाली (हैमंड, 1988f; हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए तैयार)।

एक और उपयोगी दिशानिर्देश यह है: उपयोग करने में आपका अनुभव जितना कम होगा, उतना ही बेहतर परिणाम मिलेंगे।
सम्मोहन चिकित्सा में, आपको जितनी अधिक संरचना बनाए रखनी चाहिए (अस्पष्टता को कम करना)।
(अस्पष्ट या अनुज्ञात्मक होने के बजाय) प्रतिगमन करते समय। आपको पता चलेगा

समय का पुनर्संरचना: आयु प्रतिगमन, आयु प्रगति और समय विरूपण

आइडियोमोटर अन्वेषण (हैमंड और) के साथ किसी घटना को इंगित करना सहायक होता है।
चीक, 1988; रॉसी और चीक, 1988) और फिर उस पर प्रतिगमन करें
विशिष्ट घटना। रोगियों को विशिष्ट, पहचाने गए घटनाओं की ओर ले जाना
आयु प्रतिगमन की गुणवत्ता में सुधार करें।
रोगी को आघात का पता लगाने और उसकी प्रतिक्रिया की तीव्रता को संभालने में मदद करना।
बॉर्डरलाइन और मनोविकार से पीड़ित व्यक्तियों का इलाज करते समय इस बात का भी ध्यान रखा जाना चाहिए।
उदाहरण के लिए, रोगियों के मामले में, आत्म-मजबूती पर जोर दिया जाना चाहिए और
आत्म-नियंत्रण के लिए स्व-सम्मोहन का उपयोग करना। आयु प्रतिगमन और प्रतिक्रियात्मक कार्य भी इसमें सहायक हो सकते हैं।
यह किया जा सकता है, लेकिन इसे अधिक सावधानी से और अधिमानतः
नियंत्रित, इनपेशेंट सेटिंग्स में। वैकल्पिक रूप से, नाजुक या
गंभीर रूप से विक्षिप्त रोगियों के लिए, वियोजित आयु प्रतिगमन तकनीक का उपयोग किया जा सकता है।
क्रूफ्ट की फ्रैक्शनेटेड एब्रेएक्शन और स्लो लीक जैसी तकनीकें और विधियाँ
ऐसी तकनीकें, जिनका उल्लेख इस अध्याय में आगे किया गया है।

आयु प्रतिगमन और प्रतिक्रियात्मक कार्य करते समय एक अंतिम विचारणीय बिंदु यह है कि
तीव्र भावनाओं की अभिव्यक्ति को संभालने की आपकी अपनी क्षमता
घबराहट और अनुभव को समय से पहले समाप्त करना। यदि रोगियों को ऐसा महसूस होता है कि
यहां तक कि उनका चिकित्सक भी उनके भीतर की भावनाओं और तीव्रता को संभाल नहीं सकता।
यह उनके लिए सचमुच डरावना हो जाता है। सभी थेरेपिस्ट सहज महसूस नहीं करते।

ऐसे गहन अनुभवों को सुगम बनाना; कुछ लोग इसके बजाय रेफर करना चुन सकते हैं। इस हिस्से की थेरेपी के लिए मरीज़ों को किसी अन्य थेरेपिस्ट के पास भेजा जाता है।

आयु प्रतिगमन को सुगम बनाने के तरीके

कम अनुभवी चिकित्सक अक्सर उम्र-प्रतिगमन की प्रक्रिया को सुगम बनाने का प्रयास करते हैं। अपेक्षाकृत हल्की सम्मोहन अवस्थाएँ। कुछ हद तक अतिस्मृति या बेहतर स्मृति स्मृति प्राप्त की जा सकती है, लेकिन जब तक रोगी बहुत सम्मोहनीय अवस्था में न हो। प्रतिभावान होने पर भी परिणाम अक्सर सीमित और निराशाजनक होंगे। एरिक्सन (1952) आयु प्रतिगमन करते समय अक्सर गहरी समाधि अवस्था में काम किया जाता था, जिसमें उपयोग किया जाता था उन्होंने बताया कि वे आम तौर पर केवल लंबे साक्षात्कार देते थे। मरीजों के 20 मिनट से अधिक समय तक बेहोशी की अवस्था में रहने के बाद महत्वपूर्ण सुझाव दिए गए। वोल्बर्ग (1964) ने भी आयु प्रतिगमन के लिए विस्तारित समय के साक्षात्कार आरक्षित किए। काम। मैं भी मरीज को गहरी समाधि अवस्था में रखना पसंद करता हूँ और मैं आमतौर पर कम से कम 15-20 मिनट का परिचयात्मक और गहन कार्य किया जाता है। आयु प्रतिगमन प्रक्रिया शुरू करने से पहले।

उम्र को कम करने की प्रक्रिया को सुगम बनाने के लिए कई तरीके मौजूद हैं। इस अध्याय के पहले भाग में आपको कई उदाहरण मिलेंगे। विभिन्न विधियों को दर्शाने वाले मौखिक कथन। स्टैंटन का योगदान प्रदर्शित करता है- प्रतिगमन उत्पन्न करने के लिए रणनीतिक इमेजिंग तकनीकें। मेरा स्वयं का योगदान। यह पहचान के बाद प्रतिगमन उत्पन्न करने की एक सरल विधि को दर्शाता है। आइडियोमोटर सिग्नलिंग के माध्यम से एक विशिष्ट घटना को परिभाषित करना। ब्राउन और फ्रॉम का यह योगदान आपको गुणवत्ता बढ़ाने के लिए सुझाव प्रदान करेगा। प्रतिगमन।

अप्रत्यक्ष आयु प्रतिगमन। यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि जब आयु प्रतिगमन किया जाता है लाक्षणिक कार्यों के लिए उपयोग किए जाने के कारण, इसे अक्सर अनौपचारिक रूप से सुगम बनाया जा सकता है। बस "याद है जब…", "बहुत समय पहले" जैसे वाक्यांशों का उपयोग करके। बहुत पहले, जब आप बहुत छोटे थे...", या "बचपन में..." उदाहरण: "शायद आपको याद होगा कि बचपन में यह कितना दर्दनाक था।"

जब आपका सबसे अच्छा दोस्त दूर चला गया" [मान लीजिए कि आप इस घटना को जानते हैं] घटित हुआ]। नुकसान और उससे उबरने के बारे में एक रूपक तब हो सकता है उपयोग किया गया। इस प्रकार का अनौपचारिक प्रतिगमन अक्सर उच्च परिणाम नहीं देता है। आघात से पीड़ित व्यक्तियों के साथ काम करने में गुणवत्तापूर्ण प्रतिगमन अनुभव की आवश्यकता होती है, लेकिन पूर्व जीवन के अनुभवों से संबंधित लाक्षणिक कार्यों के लिए आमतौर पर पर्याप्त होता है। इस प्रकार के अनौपचारिक (रूपकात्मक) प्रतिगमन के उदाहरण निम्नलिखित में देखे जा सकते हैं: मेरे दो उपमाएँ अध्याय में बाद में आएंगी।

पुनर्जीवन। यदि आप इस बात में रुचि रखते हैं कि इसमें किस प्रकार की शब्दावली का प्रयोग किया जाता है पूर्ण आयु प्रतिगमन (पुनर्जीवन) को सुगम बनाते हुए, आपको यह मॉडल मिलेगा। ब्राउन और फ्रॉम तथा ग्रीनलीफ द्वारा लिखित खंडों में। एरिक्सन के खंडों में से एक। उनके योगदान से पूर्ण प्रक्रिया को सुगम बनाने की उनकी एक विधि का भी पता चलता है। प्रतिगमन। भटकाव द्वारा आयु प्रतिगमन की उनकी तकनीक एक ऐसी तकनीक है जिसमें रोगी में भ्रम की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। रोगी दिशाहीन हो जाता है क्योंकि सप्ताह का कौन सा दिन है, फिर सप्ताह और तारीख, और अंत में यह किस महीने और वर्ष की बात हो रही है। पूरी तरह से भ्रमित करने के बाद

समय और स्थान के संदर्भ में, रोगी को उसकी पिछली उम्र में पुनः उन्मुख किया जाता है। हम
हालांकि, यह उल्लेख करना आवश्यक है कि आंशिक आयु प्रतिगमन आमतौर पर पर्याप्त होता है।
यह चिकित्सीय कार्य के लिए उपयोगी है और पूर्ण पुनर्जीवन की तुलना में इसे प्राप्त करना कहीं अधिक आसान है।
आंशिक प्रतिगमन का लाभ यह है कि रोगी भावनात्मक रूप से बेहतर महसूस करेगा।
इस अनुभव में शामिल होने के साथ-साथ उन्हें एक वयस्क होने का लाभ भी मिलेगा।
यह दृष्टिकोण नकारात्मकता को पुनः परिभाषित करने और उससे निपटने में सहायक हो सकता है।
अतीत की घटनायें।

प्रतिक्रिया और पुनर्निर्माण

सम्मोहन प्रेरण, गहनता और आयु प्रतिगमन करने में कौशल
बीते समय की घटनाओं को पढ़ाना अपेक्षाकृत आसान है। हालाँकि, यह कहीं अधिक कठिन है।
तीव्र श्वसन प्रतिक्रियाओं को सुगम बनाने के कौशल को आसानी से प्रदान करने के लिए और फिर
आघात को संज्ञानात्मक रूप से पुनर्परिभाषित करना और उससे इस प्रकार निपटना कि वह
यह एक सुधारात्मक भावनात्मक अनुभव प्रदान करता है। यह इस विषय के दायरे से बाहर है।
इस प्रक्रिया के सभी चरणों और विवरणों को व्यवस्थित रूप से वर्णित करने वाली पुस्तक।
सम्मोहन चिकित्सा की पाठ्यपुस्तकों से परामर्श लेना चाहिए (उदाहरण के लिए, हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए तैयार);
अब्रीएक्शन के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी के लिए (वाटकिंस, प्रकाशन के लिए तैयार) देखें।
कार्य-प्रक्रिया, आयु-प्रतिगमन कार्य में रणनीतियाँ, और साथ काम करना
आयु प्रतिगमन के प्रति प्रतिरोध। कुछ सीमित जानकारी और मॉडलिंग।
हालांकि, अब्रेएक्टिव तकनीक से संबंधित जानकारी क्लुफ्ट के योगदान में मिलेगी।
इस अध्याय के संदर्भ। एरिकसन के भाव और भावनाओं को अलग करने के सुझाव।
विषयवस्तु और उनकी स्क्रीन तकनीक वियोगात्मक प्रतिगमन तकनीकों को दर्शाती है।
किसी अनुभव की तीव्रता को कम करने के लिए। क्लुफ्ट की खंडित एब्रेएक्शन
और धीमी रिसाव तकनीकें क्रमिक रूप से करने के अन्य तरीके दर्शाती हैं
प्रतिक्रियात्मक कार्य। कार्य-प्रक्रिया तकनीकों के कुछ मॉडल भी हैं।
राइट और बार्नेट के योगदान में दी गई जानकारी को ध्यान में रखें।
अतीत की गहन सामग्री पर काम करना एक उन्नत प्रक्रिया है।
सम्मोहन चिकित्सा कौशल आपके गहन और सावधानीपूर्वक अध्ययन के योग्य है, साथ ही साथ
पर्यवेक्षण।

समय का पुनर्संरचना: आयु प्रतिगमन, आयु प्रगति और समय विरूपण

आयु प्रगति

99 66.

"आयु वृद्धि," "समय प्रक्षेपण," "समय में छद्म अभिविन्यास"
भविष्य," "मानसिक पूर्वाभ्यास," "प्रक्रिया कल्पना," "लक्ष्य कल्पना," "सफलता-
"सेस इमेजरी," "एंड-रिजल्ट इमेजरी" ये सभी ऐसे शब्द हैं जिनका अक्सर उपयोग किया जाता है।
सम्मोहन में एक अस्पष्ट और कभी-कभी परस्पर विनिमय योग्य तरीका।
ये शब्द भविष्योन्मुखी चिकित्सीय कार्य को संदर्भित करते हैं, लेकिन ये सभी भविष्योन्मुखी नहीं हैं।
एक ही बात के पर्यायवाची शब्द।

मैं सम्मोहन में मानसिक पूर्वाभ्यास को मूल रूप से इस प्रकार देखता हूँ कि
संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सकों द्वारा चर्चा की गई इस तकनीक के समानांतर;
यानी, मरीज को मानसिक रूप से, गुप्त रूप से एक अपेक्षित भूमिका निभाने के लिए कहा जाता है।
भविष्य की स्थिति। इस विधि के विस्तार में, रोगी से पूछा जा सकता है
किसी आदर्श रोल मॉडल की कल्पना करना जो किसी स्थिति को प्रभावी ढंग से संभाल सके, और फिर
खुद को उसी तरह प्रतिक्रिया करते हुए कल्पना करना। मानसिक पूर्वाभ्यास को यह भी कहा गया है
प्रक्रिया बिम्ब (ज़िल्बर्गल्ड और लाजरस, 1987)—प्रक्रिया की कल्पना करना या
वे साधन जिनके द्वारा आप अंततः अंतिम परिणाम प्राप्त करेंगे।

अंतिम परिणाम, लक्ष्य या सफलता की छवियां ऐसे शब्द हैं, जैसा कि मैं उन्हें समझता हूं।
जो भविष्य में स्वयं की कल्पना करने से संबंधित हैं, उन परिवर्तनों के बाद जो पहले ही हो चुके हैं।
जो कुछ घटित हुआ है, उसके परिणामस्वरूप जीवन और स्वयं का वर्तमान स्वरूप कैसा है, इसका अनुभव करना।
परिवर्तन होते हैं। हालाँकि, इसके लिए हमें समाधि की अवस्था में होने की आवश्यकता नहीं है। प्रत्येक
हममें से कुछ लोग अभी आंखें बंद करके ऐसी छवि बना सकते हैं। एक कदम
इसके आगे एरिक्सन ने जिसे समय प्रक्षेपण या छद्म- के रूप में संदर्भित किया है, वह है।
समय के संदर्भ में अभिविन्यास, और जिसे अक्सर आयु प्रगति कहा जाता है। इसमें शामिल है
मरीजों को गहरी समाधि की अवस्था में भविष्य में खुद की कल्पना करने के लिए कहना, लेकिन
समाधि की गहराई और सम्मोहन क्षमता की डिग्री के कारण, अनुभव
इसमें वास्तविकता की एक तीव्रता और गुणवत्ता है जो अधिक सचेत इच्छाशक्ति से प्रेरित व्यक्ति में नहीं होती।
अनुभव से अधिकार प्राप्त नहीं होता।

अंतिम परिणाम की छवियों और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के बीच का अंतर कुछ इस तरह है:
अपने बचपन की किसी घटना को सचेत रूप से याद करने में अंतर
बनाम पूर्ण आयु प्रतिगमन से गुजरना और पुनर्जीवन प्राप्त करना
गहरी समाधि की अवस्था में बचपन का एक अनुभव। एरिक्सन ने इसकी तुलना इससे की।
सचेत कल्पनाओं (मानसिक पूर्वाभ्यास, सफलता की कल्पना) के बीच अंतर
और “अचेतन कल्पनाएँ” (आयु प्रगति)। गहरे ट्रान्स अनुभव-
यह वास्तव में "विश्वास पर आधारित कल्पना" है जिसमें अनुभव अत्यंत तीव्र होता है।
और यह विषय के लिए काफी वास्तविक प्रतीत होता है। जब हम उस शोध पर विचार करते हैं जो
यह दस्तावेज़ बताता है कि कैसे एक मनगढ़ंत कहानी (या चिकित्सक द्वारा गढ़ी गई कहानी) पूरी तरह से वास्तविक और
विश्वसनीय हो सकती है।
सुझाया गया (लेकिन गलत) आयु प्रतिगमन किसी व्यक्ति को कैसा महसूस करा सकता है, क्यों?
क्या उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को भी उतना ही वास्तविक और यथार्थवादी महसूस कराने की क्षमता नहीं होनी चाहिए?

मैं इन विधियों के समूह को लक्ष्य-निर्देशित सम्मोहन चिकित्सा तकनीक कहता हूँ।
ये सभी अनूठे तरीके हैं, और इनमें से प्रत्येक सहायक और लाभदायक हो सकता है। ये सभी अनूठे तरीके प्रतीत होते हैं।
अल्फ्रेड एडलर के टेलीलॉजिकल या भविष्य-उन्मुख दृष्टिकोण के साथ संगत।
ऐसा उपचार, जिसमें लोगों को मूल रूप से लक्ष्य-उन्मुख माना जाता है।
इस परिप्रेक्ष्य से, हम स्वयं को आगे बढ़ते हुए देख सकते हैं।
भविष्य के लक्ष्यों के प्रति हमारा उतना ही समर्पण है जितना कि पीछे से प्रेरित कारणों के प्रति।
अतीत में। समस्या यह है कि हमारे कई मरीज़ इस ओर बढ़ रहे हैं।
अतार्किक लक्ष्य निर्धारित करना और/या अपनी कल्पना का उपयोग आत्म-विनाशकारी तरीके से करना, न कि
रचनात्मक तरीकों से। एरिक्सन निश्चित रूप से इस तरह के महत्व को समझते थे।
उन्होंने कहा कि हमें इस बात की सराहना करनी चाहिए कि अभ्यास

यह पूर्णता की ओर ले जाता है, कि एक बार शुरू की गई क्रिया जारी रहने की प्रवृत्ति रखती है, और यह कि
कर्म आशा और अपेक्षा की संतान हैं” (1980, खंड 4, पृष्ठ 397)।

मरीजों की सम्मोहन क्षमता के स्तर में सीमाओं और
चिकित्सकों का आत्मविश्वास और अनुभव स्तर, मानसिक पूर्वाभ्यास (प्रक्रिया)
कल्पना (इमेजरी) और अंतिम परिणाम की कल्पना भविष्य-उन्मुख सम्मोहक तकनीक हैं।
रोजमर्रा के नैदानिक कार्यों में सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली तकनीकें। हालाँकि, उम्र
प्रगति को भी एक शक्तिशाली विधि के रूप में सराहा जाना चाहिए।
इस तकनीक का उपयोग करते हुए, एरिक्सन (1980, खंड 4) ने महसूस किया कि "रोगी
वांछित चिकित्सीय लक्ष्यों के प्रति प्रभावी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया देना, जैसे कि वास्तविकता में।
पहले से ही स्थापित संबंध” (पृष्ठ 397)।

यह खंड एरिक्सन की तकनीक की रूपरेखा और चित्रण के साथ शुरू होता है।
समय प्रक्षेपण की तकनीक। इसके बाद, आपको अध्ययन करने का अवसर मिलेगा।
कई अन्य चिकित्सकों के मौखिक कथन, जैसा कि वे अपने उपयोग को दर्शाते हैं
प्रक्रिया और लक्ष्य कल्पना तकनीकें। अंत में, एरिक्सन का भविष्योन्मुखी दृष्टिकोण।

इस खंड का समापन स्व-सुझाव तकनीक के साथ होता है।

समय विरूपण

समय विकृति की सम्मोहक घटना में एक व्यक्तिपरक
समय के संकुचन या समय के विस्तार का बोध। कोई व्यक्ति कैसे आगे बढ़ता है?
क्या इससे समय में विकृति उत्पन्न होती है? कभी-कभी यह घटना स्वतः ही घटित होती है।
किसी को सम्मोहित करके भी यह किया जा सकता है। मरीजों को भी यह सुझाव दिया जा सकता है।

अनुप्रयोग के क्षेत्र। समय विरूपण कार्य में विशेष रूप से उपयोगी हो सकता है।
तीव्र और असहनीय दर्द में, प्रसव प्रशिक्षण में, रोगियों की सहायता करने में
अपरिहार्य लेकिन कष्टदायक अनुभवों या पीड़ा को सहन करना (उदाहरण के लिए, अस्पताल-
(कैंसर), एथलेटिक्स में, मोटापे के इलाज में (बीच के समय को कम करके),
(भोजन बहुत जल्दी खत्म हो जाता है), लालसा और विड्रॉल के इलाज में।
हिप्नोएनेस्थीसिया के साथ लक्षणों का इलाज करने में, और एनोर्गास्मिया और मंदबुद्धि के उपचार में भी इसका उपयोग किया जाता है।
वीर्यपात। समय विकृत समीक्षा करने में भी यह उपयोगी हो सकता है।
अतीत के अनुभवों के लिए समय विरूपण का उपयोग भी किया जा सकता है।
मरीज चिकित्सा में प्राप्त ज्ञान की आंतरिक समीक्षा करते हैं और उसकी समीक्षा करते हैं।
संभावित रूप से परेशान करने वाले सपने (रोसी और चीक, 1988)। इनके साथ काम करने में
गंभीर आघात के कारण, समय में विकृति का संकेत मिल सकता है (आयु प्रतिगमन में)।
कि उस दर्दनाक घटना का व्यक्तिपरक अनुभव बहुत कम समय में होगा।
समय अवधि।

समय विरूपण पर शोध। हालांकि समय विरूपण को अक्सर गलत समझा जाता है-
जैसा कि उल्लेख किया गया है, सम्मोहन पर आधुनिक ग्रंथ जानकारी से आश्चर्यजनक रूप से खाली हैं।
इस घटना पर व्यापक साहित्य उपलब्ध है।
कूपर (1948, 1952) ने इस देश में समय विरूपण पर प्रारंभिक शोध शुरू किया।
उन्होंने इस विषय पर शोध करने के लिए मिल्टन एरिक्सन के साथ गठबंधन किया और बाद में इस विषय की जांच करने के लिए उनसे संपर्क स्थापित किया।
(कूपर और एरिक्सन, 1954)। वर्षों से कई प्रकार के
अन्य जांच (कूपर और रॉडगिन, 1952; एरिक्सन और एरिक्सन, 1958;
ग्रेफ, 1969; लूमिस, 1951)।

बार्बर (बार्बर और कैल्वर्ली, 1964) ने सम्मोहनकारी प्रभाव के रूप में समय विकृति को चुनौती दी।
जिस तरह से उन्होंने लगभग हर चीज को चुनौती दी है, ठीक उसी तरह से इस घटना को भी चुनौती दी है।

सम्मोहन में और कुछ नहीं। ओर्मे (1962, 1964, 1969) ने प्रदर्शित किया कि, जैसा कि
अन्य सम्मोहन संबंधी घटनाओं में, सम्मोहन में व्यक्तिगत भिन्नताएं होती हैं।
इस घटना का अनुभव करने की क्षमता। और वीट्ज़ेनहोफ़र (1964) ने सीधे तौर पर
बार्बर (बार्बर और कैल्वर्ली, 1964) के दावों को चुनौती दी और दस्तावेजीकरण किया कि
गहरी सम्मोहन अवस्था में आए व्यक्तियों ने समय के विरूपण का अनुभव काफी अधिक किया।
जागृत नियंत्रण विषयों की तुलना में।

अद्वितीय अग्रणी अनुसंधान जिसे हम प्रमुख के रूप में परिकल्पित कर सकते हैं
समय पुनर्संरेखण की अवधारणा का सर्वप्रथम विकास फोगेल और हॉफर (1962) ने किया और इसे आगे बढ़ाया गया।
आरोनसन (1968a, 1968b), ज़िम्बार्डो, मार्शल और मैस्लाच (1971) द्वारा, और
सैसरडोट (1977)। इस शोध में परिवर्तन के निहितार्थों की जांच की गई।

अतीत, वर्तमान और भविष्य के समय की धारणाएँ—उदाहरण के लिए, अनुबंध करना
अतीत के समय की भावना को वर्तमान और भविष्य के समय की भावना का विस्तार करते हुए समझना। यदि आप
यदि आप समय के पुनर्व्यवस्थापन के सुझावों की जांच करने में रुचि रखते हैं, तो आप
अध्याय 3 में रहस्यमय अवस्थाओं को उत्पन्न करने पर सैसरडोट के योगदान का संदर्भ लें।
और मेरी पाठ्यपुस्तक (हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए तैयार) का संदर्भ लें।

सुझावों के माध्यम से समय का विरूपण। जब आप समय का विरूपण चाहते हैं, तो आप
वे केवल रोगी को इसका अनुभव कराने के लिए सुझाव दे सकते हैं। अधिकांश नैदानिक मामलों में
अधिकांश परिस्थितियों और समस्याओं के लिए, यह सबसे व्यावहारिक दृष्टिकोण है और
मरीज अक्सर इन सुझावों पर सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं। उदाहरण के लिए, एक
इसका सीधा सा मतलब हो सकता है, "काफी समय बीत जाएगा। लेकिन बहुत तेजी से बीत जाएगा।"
(एरिकसन और रॉसी, 1979, पृ. 374)। या, जैसा कि मैंने कुछ अलग-अलग बातें सुनी हैं
सहकर्मी सुझाव देते हैं: "आपके पास जितना समय चाहिए, उतना समय आपको मिल जाएगा, उतने समय में जितना आपको चाहिए।"
पास होना।"
इस प्रकार, एरिकसन (रोसी और रयान, 1985, पृ. 194) ने समझाया:

समय विकृति के लिए आपको बहुत विस्तृत मौखिक विवरण का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है।
कल मैंने उन प्रतिभागियों को इतनी ही मौखिक जानकारी दी, जिन्हें इससे पहले कभी भी मौखिक जानकारी नहीं दी गई थी।
समय विकृति का प्रदर्शन: "आप एक ठंडे, गीले, बरसात के दिन बस का इंतजार कर रहे हैं।"
आपको शहर के केंद्र तक पहुंचने की बहुत जल्दी है, और वह बस दो मिनट लेट है।
शहर के केंद्र में अपॉइंटमेंट महत्वपूर्ण है, और आपको समय पर वहाँ पहुँचना ही होगा।
उस बस के लिए उन दो अतिरिक्त मिनटों का इंतजार करना पूरे दिन के इंतजार के बराबर लगता है। फिर एक बार
बस आती है, और ऐसा लगता है कि वह पूरे रास्ते शहर तक धीरे-धीरे चलती है। अब मौसम सुहाना और धूप वाला है।
और आप शहर जा रहे हैं, और आपको जल्दी नहीं है। तभी एक दोस्त आपके साथ आ जाता है और
आपसे बात करता है, और बस पिछली बार की तरह दो मिनट लेट है। लेकिन इस बार
वह समय जब आप कसम खाने को तैयार हो जाते हैं कि बस निर्धारित समय से दस मिनट आगे है!

क्रोगर और फेज़लर (1976) ने इमेजरी कंडीशनिंग के उपयोग पर जोर दिया और
सम्मोहनकारी प्रभाव उत्पन्न करने के लिए मानकीकृत, बहुसंवेदी छवियों का उपयोग।
इच्छुक पाठक संरचित के दो उदाहरणों के लिए उनकी पुस्तक देख सकते हैं।
ऐसी छवियां जो विषयों को समय संकुचन का अनुभव करने के लिए तैयार और प्रशिक्षित करती हैं।
समय विस्तार और समय विस्तार।

समय विरूपण प्रशिक्षण। हालाँकि, ऐसी परिस्थितियाँ भी होती हैं जब चिकित्सक या
चिकित्सक समय विरूपण का व्यापक उपयोग करना चाहते हैं और एक
रोगी स्व-सम्मोहन में इसका विश्वसनीय अनुभव कर सकता है। इन स्थितियों में शामिल हो सकते हैं:
गंभीर दीर्घकालिक दर्द के साथ काम करना, मनोचिकित्सा में जहां व्यापक शोषण-
बहु व्यक्तित्व रोग के उपचार में अतीत की घटनाओं के अनुपात की अपेक्षा की जाती है।
विकार या व्यापक आघात की पृष्ठभूमि वाले अन्य रोगियों में, और जब

सर्जरी के लिए एकमात्र एनेस्थेटिक के रूप में सम्मोहन का उपयोग करने की परिकल्पना। प्रयोग-
समय विरूपण का उपयोग करने वाले ताबीज़ों को अतिरिक्त सुविधा की भी आवश्यकता हो सकती है।
इस बात का विश्वास कि उनके विषयों को अनुभव करने के लिए सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है
यह घटना।

ऐसी परिस्थितियों में और जब आपके पास तैयारी करने का अवसर हो, तो
समय के साथ, रोगी को अधिक पूर्ण रूप से प्रशिक्षित करना वांछनीय हो सकता है।
इस सम्मोहक घटना का अनुभव करें। समय विरूपण पर अंतिम खंड।
इसलिए, कूपर और एरिक्सन (1959) द्वारा लिखित को पुनः मुद्रित किया गया है। यह भरा हुआ है।
लाभकारी नैदानिक बारीकियों के साथ-साथ यह सुझाव देने वाले वाक्यांशों में मॉडलिंग प्रदान करता है।

ऐसे उपाय जो समय बचाने के उद्देश्य से किए गए संक्षिप्त हस्तक्षेपों में लाभकारी होंगे
अधिक गहन समय विरूपण प्रशिक्षण में परिवर्तन, और प्रयोगात्मक
कार्य। विशिष्ट समय विरूपण प्रशिक्षण रोगी की क्षमता को बढ़ा सकता है।
समय के संकुचन या विस्तार का अनुभव करना।

यह सर्वविदित है कि एरिक्सन अक्सर चार से आठ व्याख्यान देना पसंद करते थे।
मरीजों के साथ घंटों का "सम्मोहन प्रशिक्षण", उनकी सम्मोहन क्षमता को बढ़ाने के लिए।
प्रदर्शन और उनकी क्षमताओं से पूरी तरह परिचित होने के लिए
विभिन्न घटनाओं का अनुभव करें। आपको कूपर से परामर्श करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
प्रशिक्षण के संबंध में अधिक जानकारी के लिए एरिक्सन (1959) देखें, और विशेष रूप से
एरिकसन के कुछ रोचक मामलों की समीक्षा के लिए जिनमें समय विरूपण होता है
इसका उपयोग किया गया था। चिकित्सकों के लाभ के लिए, ऐसे सुझाव दिए गए हैं जो विशेष रूप से उपयोगी हो सकते हैं।
मानों को इटैलिक में छापा गया है ताकि उन्हें आसानी से पढ़ा जा सके।
आसानी से।

आयु प्रतिगमन और प्रतिक्रिया की कमी

प्रतिगमन को सुगम बनाने के लिए निम्नलिखित सुझाव
उस विशिष्ट घटना के लिए जिसे प्रासंगिक माना गया है
संकट।

आइडियोमोटर पहचान
आंशिक प्रतिगमन के बाद

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

सुझाव

फिर अपने अवचेतन मन को शुरुआत करने दें।
आपको समय में वापस ले जाते हुए, आपको दिशा देते हुए

परिचय

आइडियोमोटर सिग्नलिंग के माध्यम से आप पूछ सकते हैं
मरीजों से पूछें, "क्या कोई पिछली घटना या अनुभव है?"
इस समस्या की शुरुआत के लिए कौन जिम्मेदार है?
जब सकारात्मक उत्तर दिया जाता है, तो अगला
पहला चरण रोगी की अनुमति प्राप्त करना है।
इस घटना पर गौर करें: "तो क्या यह ठीक रहेगा?"
आपके अवचेतन मन के साथ ताकि हम वापस जा सकें
और अन्वेषण करें, समझें और हल करें कि क्या-
जब आप X थे तब जो कुछ भी हुआ था
कितने साल का है?" यदि "नहीं" का संकेत दिया जाता है, तो हमें अवश्य
आगे बढ़ने से पहले प्रतिरोध को दूर करने का प्रयास करें।
जब "हाँ" का संकेत मिलता है, तो मैं इसका उपयोग करता हूँ।

उस घटना पर वापस आते हैं जब मैं . उम्र का था। बहते हुए
समय में पीछे की ओर, शायद मानो आप बह रहे हों-
एक लंबी सुरंग से वापस आते हुए, धीरे-धीरे पीछे की ओर बहते हुए

समय के साथ, उस घटना तक, जब वह इस उम्र में थी
और आपको लगभग ऐसा महसूस होगा जैसे आप
उस अनुभव को फिर से जीना, सोचना और
जैसा आपने तब सोचा और महसूस किया था, वैसा ही महसूस करें। आपको अनुमति दें
आपका अवचेतन मन आपको उस समय में वापस ले जाएगा
घटना, और जब आप वहां हों, तो आपकी "हां" उंगली
मुझे संकेत देने के लिए ऊपर तैरेगा। [विराम लें। समय दें]
पुनर्संरेखण के लिए; हालाँकि, यदि कोई संकेत है
लगभग 30 सेकंड के बाद भी नहीं दिया गया, दोहराएँ
सुझावों पर। "हाँ" का संकेत मिलने के बाद:]
मुझे बताओ तुम कहाँ हो और क्या हो रहा है।
[वर्तमान काल के प्रयोग पर ध्यान दें।]

सर्जरी के लिए एकमात्र एनेस्थेटिक के रूप में सम्मोहन का उपयोग करने की परिकल्पना। प्रयोग-
समय विरूपण का उपयोग करने वाले ताबीज़ों को अतिरिक्त सुविधा की भी आवश्यकता हो सकती है।
इस बात का विश्वास कि उनके विषयों को अनुभव करने के लिए सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है
यह घटना।

ऐसी परिस्थितियों में और जब आपके पास तैयारी करने का अवसर हो, तो
समय के साथ, रोगी को अधिक पूर्ण रूप से प्रशिक्षित करना वांछनीय हो सकता है।
इस सम्मोहक घटना का अनुभव करें। समय विरूपण पर अंतिम खंड।
इसलिए, कूपर और एरिक्सन (1959) द्वारा लिखित को पुनः मुद्रित किया गया है। यह भरा हुआ है।
लाभकारी नैदानिक बारीकियों के साथ-साथ यह सुझाव देने वाले वाक्यांशों में मॉडलिंग प्रदान करता है।
ऐसे उपाय जो समय बचाने के उद्देश्य से किए गए संक्षिप्त हस्तक्षेपों में लाभकारी होंगे
अधिक गहन समय विरूपण प्रशिक्षण में परिवर्तन, और प्रयोगात्मक
कार्य। विशिष्ट समय विरूपण प्रशिक्षण रोगी की क्षमता को बढ़ा सकता है।
समय के संकुचन या विस्तार का अनुभव करना।

यह सर्वविदित है कि एरिक्सन अक्सर चार से आठ व्याख्यान देना पसंद करते थे।
मरीजों के साथ घंटों का "सम्मोहन प्रशिक्षण", उनकी सम्मोहन क्षमता को बढ़ाने के लिए।
प्रदर्शन और उनकी क्षमताओं से पूरी तरह परिचित होने के लिए
विभिन्न घटनाओं का अनुभव करें। आपको कूपर से परामर्श करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
प्रशिक्षण के संबंध में अधिक जानकारी के लिए एरिक्सन (1959) देखें, और विशेष रूप से
एरिकसन के कुछ रोचक मामलों की समीक्षा के लिए जिनमें समय विरूपण होता है
इसका उपयोग किया गया था। चिकित्सकों के लाभ के लिए, ऐसे सुझाव दिए गए हैं जो विशेष रूप से उपयोगी हो सकते हैं।
मानों को इटैलिक में छापा गया है ताकि उन्हें आसानी से पढ़ा जा सके।
आसानी से।

आयु प्रतिगमन और प्रतिक्रिया की कमी

प्रतिगमन को सुगम बनाने के लिए निम्नलिखित सुझाव
उस विशिष्ट घटना के लिए जिसे प्रासंगिक माना गया है
संकट।

आइडियोमोटर पहचान
आंशिक प्रतिगमन के बाद

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

सुझाव

फिर अपने अवचेतन मन को शुरुआत करने दें।
आपको समय में वापस ले जाते हुए, आपको दिशा देते हुए
उस घटना पर वापस आते हैं जब मैं . उम्र का था। बहते हुए
समय में पीछे की ओर, शायद मानो आप बह रहे हों-
एक लंबी सुरंग से वापस आते हुए, धीरे-धीरे पीछे की ओर बहते हुए

परिचय

आइडियोमोटर सिग्नलिंग के माध्यम से आप पूछ सकते हैं
मरीजों से पूछें, "क्या कोई पिछली घटना या अनुभव है?"
इस समस्या की शुरुआत के लिए कौन जिम्मेदार है?
जब सकारात्मक उत्तर दिया जाता है, तो अगला
पहला चरण रोगी की अनुमति प्राप्त करना है।
इस घटना पर गौर करें: "तो क्या यह ठीक रहेगा?"
आपके अवचेतन मन के साथ ताकि हम वापस जा सकें
और अन्वेषण करें, समझें और हल करें कि क्या-
जब आप X थे तब जो कुछ भी हुआ था
कितने साल का है?" यदि "नहीं" का संकेत दिया जाता है, तो हमें अवश्य
आगे बढ़ने से पहले प्रतिरोध को दूर करने का प्रयास करें।
जब "हाँ" का संकेत मिलता है, तो मैं इसका उपयोग करता हूँ।

समय के साथ, उस घटना तक, जब वह इस उम्र में थी
और आपको लगभग ऐसा महसूस होगा जैसे आप
उस अनुभव को फिर से जीना, सोचना और
जैसा आपने तब सोचा और महसूस किया था, वैसा ही महसूस करें। आपको अनुमति दें
आपका अवचेतन मन आपको उस समय में वापस ले जाएगा
घटना, और जब आप वहां हों, तो आपकी "हां" उंगली
मुझे संकेत देने के लिए ऊपर तैरेगा। [विराम लें। समय दें]
पुनर्संरेखण के लिए; हालाँकि, यदि कोई संकेत है
लगभग 30 सेकंड के बाद भी नहीं दिया गया, दोहराएँ
सुझावों पर। "हाँ" का संकेत मिलने के बाद:]
मुझे बताओ तुम कहाँ हो और क्या हो रहा है।
[वर्तमान काल के प्रयोग पर ध्यान दें।]

कल्पनात्मक विधियाँ जो सुविधा प्रदान करती हैं
आयु प्रतिगमन

एच. ई. स्टैंटन, पीएच.डी.

होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया

संकेत और
मतभेद

डॉ. स्टैंटन ने सुविधा प्रदान करने के लिए दो विधियों का मॉडल प्रस्तुत किया।

छवियों के उपयोग के माध्यम से आयु प्रतिगमन का आकलन करना।
स्वाभाविक रूप से, ऐसी विधियों का उपयोग पूर्वधारणा पर आधारित है।
ऐसी स्थितियाँ उत्पन्न करना जिनमें रोगी को कल्पना करने की प्रतिभा हो।
इन विधियों का उपयोग प्रचार के लिए किया जा सकता है।
विच्छेदित प्रतिगमन जिसमें रोगी को ऐसा महसूस होता है
गहन सामग्री से एक कदम दूर। परिवर्तन-
स्वाभाविक रूप से, रोगी से निम्नलिखित जानकारी दर्ज करने के लिए कहा जा सकता है:
दृश्य को चित्रित करें और इसका प्रत्यक्ष अनुभव करें। डॉ.
स्टैंटन की पद्धतियाँ उदार हैं और अनुमति देती हैं
रोगी को निर्णय लेने में काफी छूट मिलती है
रिग्रेशन के लिए किस समय या घटना का चयन करना है।
अनुभवी चिकित्सकों के साथ यह वांछनीय हो सकता है और
अपेक्षाकृत स्थिर, मनोवैज्ञानिक रूप से जागरूक व्यक्ति-
लेकिन कम अनुभवी सम्मोहनकर्ताओं के लिए...
चिकित्सक और कम स्थिर रोगियों के साथ, इस कमी
संरचना का एक अतिरिक्त तत्व प्रस्तुत करता है
अनिश्चितता। निश्चितता कम है।
यह तय करना कि किस कार्यक्रम का चयन किया जाएगा
अतीत। कम अनुभवी चिकित्सक ऐसा करना चाह सकते हैं।
प्रतिगमन प्रक्रिया के संचालन में अधिक संरचना लागू करना-
सियोन (को।)

समय की किताब

कल्पना कीजिए कि आपके सामने एक किताब है।
समय का, जिसके पन्नों में आपको मिलेगा
आपकी पूरी जिंदगी की तस्वीरें।
किताब खोलो, उसमें तुम्हारी एक तस्वीर दिखाई देगी।
आपकी वर्तमान आयु। पन्ने एक वर्ष पीछे पलटें।
और उस समय की अपनी तस्वीर देखें।
आप वहां थे, और आप फिर से वहां जा सकते हैं, उस एहसास को महसूस करते हुए।
जो बातें आपने तब महसूस कीं, और यह जानकारी होने पर...
फिर था। अगर आप चाहें तो पन्ने पलटते रहें।
काश, आपके भीतर और भी पीछे जाते हुए
अतीत में, यह जानते हुए कि आप किसी भी बिंदु पर रुक सकते हैं
अनुभवों को और अधिक गहराई से जानने के लिए

आपके पास उस समय था। जब भी आप चाहें,
आप जाकर अपनी वर्तमान आयु में वापस लौट सकते हैं
समय की पुस्तक के पन्नों को पलटते हुए आगे बढ़ें।

किताबों की अलमारियाँ

अपने आप को एक सुखद वातावरण में जाते हुए कल्पना कीजिए।
कमरा, जिसकी दीवारों पर किताबों की अलमारियां लगी हुई थीं।
ये किताबों की अलमारियाँ डायरी हैं, हर साल के लिए एक।
आपके जीवन का। यदि कोई समस्या हो तो
इस समय जो बात आपको परेशान कर रही है, वह शायद आपको परेशान कर रही हो।
इन डायरियों का उपयोग प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने के लिए करना चाहते हैं।
अपने अतीत से मिली जानकारी। या आप बस
आप अपने पिछले जीवन के बारे में और अधिक जानना चाहते हैं।
इसमें आपकी मदद करने के लिए, नीचे दराजों में सामान रखा गया है।
किताबों की अलमारियों में पुरानी तस्वीरें, रिपोर्ट कार्ड रखे हैं।
पत्र और अन्य यादगार वस्तुएं।

गुणवत्ता में सुधार करना
आयु प्रतिगमन

डैनियल पी. ब्राउन, पीएच.डी., और
एरिका फ्रॉम, पीएच.डी.

कैम्ब्रिज, मैसाचुसेट्स, और शिकागो, इलिनोइस

सुझावों को विभिन्न तरीकों से तैयार किया जा सकता है।
रिग्रेशन की गुणवत्ता में सुधार करने और
वास्तविक आयु प्रतिगमन प्राप्त करें. . . . बढ़ाने के लिए
पूर्व के तरीकों को फिर से लागू करने की संभावना
वर्तमान वयस्क कार्यप्रणाली की तुलना में कार्य करना,
चिकित्सक सीधे तौर पर निम्नलिखित सुझाव दे सकते हैं:

आप स्वयं को सोचते, कार्य करते, महसूस करते हुए पाएंगे,
और [सुझाई गई उम्र निर्दिष्ट करें] के बच्चे की तरह व्यवहार करना।
आप चाहे जो भी कर रहे हों, आप
अपने आप को ठीक वैसे ही अनुभव करें जैसे आपने बचपन में किया था।
[x] वर्ष की आयु। आप अस्थायी रूप से अपनी आयु भूल जाएंगे।
सोचने, कार्य करने, महसूस करने और व्यवहार करने के वर्तमान तरीके-
अगली बार जब आप मुझे ये कहते हुए सुनें तब तक के लिए अलविदा।
उनके शब्दों में, "जल्द ही आप खुद को बड़ा होते हुए पाएंगे।"
दोबारा।"

वह शरीर में बदलाव का सुझाव भी दे सकता है।
छवि, विशेष रूप से बचपन की यादों में लौटने के लिए:

आप दिन-ब-दिन जवान होते जा रहे हैं, और आपका शरीर भी।
छोटे से छोटे होते जा रहे हैं... तुम्हारे हाथ और पैर
आपका पूरा शरीर छोटा और छोटा होता जा रहा है...

कमरा छोटा और छोटा होता जा रहा है...
चारों ओर देखने पर यह बहुत विशाल प्रतीत होता है...

कार्यप्रणाली के पूर्व स्वरूपों की पुनःस्थापन-
यह प्रक्रिया अधिकतर काफी अस्थिर होती है।
प्रतिगामी अनुभव में आमतौर पर उतार-चढ़ाव होता रहता है।
पुनर्जीवन और... उम्र में कमी के बीच की दरें।
उतार-चढ़ाव को पक्ष में झुकाने के लिए।
वास्तविक आयु प्रतिगमन के मामले में, चिकित्सक को सहायता प्रदान करनी चाहिए।
प्रतिगामी रोगी अस्थायी रूप से अपनी स्थिति निलंबित कर देता है
चिकित्सीय संदर्भ के प्रति अभिविन्यास और
प्रतिगामी स्थिति के संदर्भ को अपनाएं।
सम्मोहनकर्ता इसे कई तरीकों से करता है।
एक बार जब चिकित्सक प्रतिगमन का सुझाव दे दे,

उसे मरीज को स्थिति के अनुकूल होने के लिए पर्याप्त समय देना चाहिए।
स्वयं को कार्यक्षमता के नए स्तर पर ले जाना।
सम्मोहनकर्ता को आगे कुछ भी बताने से पहले रुकना चाहिए।
उनका सुझाव। एक श्रेणीबद्ध सुझाव भी है।
उपयोगी: ". . . और जितना अधिक समय आप खुद को पाते हैं
[x] वर्ष की आयु होने पर, आप वास्तव में उतना ही अधिक करेंगे
एक बार फिर [x] वर्ष के व्यक्ति के रूप में स्वयं का अनुभव करें।
पुराना।" एक उंगली का संकेत जोड़ा जा सकता है: "...और
जब भी आपको ठीक वैसा ही महसूस हो जैसा आपको उस समय हुआ था
जब आप [x] वर्ष के थे, तो तर्जनी उंगली उठेगी।
ऊपर।" चूंकि अधिकांश मरीज़ सम्मोहन के बारे में नहीं जानते थे-
जब वे बच्चे थे, तब उसे स्पष्ट रूप से
इससे उसके बारे में लोगों की धारणा में बदलाव का संकेत मिलता है।
एक खुला सुझाव रोगी को अनुमति देगा
सम्मोहनकर्ता की कल्पना करने की स्वतंत्रता
जो उस युग के आंतरिक अनुभव के लिए सबसे उपयुक्त हो
प्रतिगमन: "मैं एक ऐसा व्यक्ति बनूंगा जिसे आप जानते हैं और
जैसे। मैं कौन हूँ?" उम्र में पिछड़ चुके मरीज
यह कहा जा सकता है कि सम्मोहनकर्ता एक शिक्षक है, एक
रिश्तेदार, भाई-बहन, माता-पिता, दोस्त।
इसके बाद सम्मोहनकर्ता उस जानकारी का उपयोग करता है।
रोगी के इतिहास के आधार पर उसके लिए चुनी गई भूमिका को निभाया जा सकता है।
जितना मुमकिन हो।

इस प्रकार, सम्मोहनकर्ता स्थिति को संरचित करता है।
प्रतिगामी स्थिति के अनुरूप संदर्भ का पक्ष लेना
परिस्थिति के अनुरूप सुझाव देना
जो बच्चों जैसी प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करेगा। सुझाव देना-
ऐसे सुझाव जिनके लिए वयस्क-उपयुक्त प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है-
प्रतिक्रिया वास्तविक आयु प्रतिगमन में बाधा उत्पन्न करेगी।
उदाहरण के लिए, यदि रोगी की स्थिति बिगड़ जाती है तो...
पांच साल की उम्र में, चिकित्सक को यह समझना चाहिए कि
और मरीज से ऐसे बात करें जैसे आप किसी और से बात कर रहे हों।
पांच साल का बच्चा। और उसे पूछताछ को शब्दों में व्यक्त करना होगा।
वर्तमान में प्रतिगामी रोगी के साथ, न कि
भूतकाल—"क्या हुआ?" नहीं, बल्कि

"क्या हो रहा है?" मरीज से बात करते हुए
वर्तमान काल, मानो बचपन का अनुभव
जो कुछ अभी हो रहा है, वह घटित होने के पक्ष में है-
वास्तविक आयु प्रतिगमन का प्रमाण। ...
चिकित्सक को रोगी के साथ ऐसा व्यवहार करना चाहिए मानो वह
मरीज एक बच्चा था। संदर्भ विकसित करने के लिए।
आयु प्रतिगमन के लिए उपयुक्त, चिकित्सक
बच्चे को कल्पना में शामिल करने की आवश्यकता हो सकती है, बैठें
ज़मीन पर लेटकर, मानसिक आयु के अनुसार खेलें।
रोगी की हालत बिगड़ गई।

कुछ अत्यधिक सम्मोहनीय रोगियों में
उम्र को कम करने की प्रतिभा दो रूपों में प्रकट हो सकती है
आयु प्रतिगमन की अतिरिक्त विशेषताएं। यदि वे हैं
खुली आंखों से समाधि की अवस्था में सक्षम होने पर, वे खुल सकते हैं
उनकी आंखें और बचपन के दृश्यों का भ्रम
जिसमें वे प्रतिगामी हो जाते हैं। यानी, वे समझते हैं
जिस कार्यालय में वे इस समय हैं, ऐसा लगता है मानो वह
मान लीजिए, उनका स्कूल का कमरा। फिर भी, वे यह भी देखते हैं
जब वे आंखें खोलते हैं तो थेरेपिस्ट के कार्यालय में होते हैं।
ट्रान्स लॉजिक (ओर्न, 1959) के कारण, अनुभव करना

दो वास्तविकताओं को एक साथ खुली आँखों से देखना
आयु-प्रतिगमन के लिए यह आवश्यक रूप से कोई समस्या नहीं है
रोगी (शीहान और मैककॉन्की, 1982)। अन्य
मरीज स्वयं को अनुभव करने में सक्षम हैं
साथ ही साथ प्रतिगामी बच्चे के रूप में और
वयस्क का अवलोकन (फ्रॉम, 1965ए; लॉरेंस और
पेरी, 1981)। कुछ अन्य लोग, अहंकार को विभाजित करके ऐसा करते हैं।
एक अनुभव भाग और एक अवलोकन भाग में
(फ्रॉम, 1965बी), प्रयोग के बीच बारी-बारी से
प्रतिगामी बच्चे की उपस्थिति ...और अवलोकन-
वयस्क रोगी की सेवा कर रहे हैं। ... ऐसे रोगियों को दिया जा सकता है
"छिपा हुआ पर्यवेक्षक" (हिलगार्ड, 1977) सुझाव
ताकि उन्हें पूर्ण आयु प्रतिगमन प्राप्त करने में मदद मिल सके:

अब, अक्सर ऐसा संभव होता है कि जो लोग
सम्मोहित होकर उनके अनुभवों पर किसी न किसी तरह से टिप्पणी करने के लिए मजबूर किया गया।
अनुभव, उस समय वे क्या महसूस कर रहे हैं, विभिन्न
वे संवेदनाएँ और अनुभव जो वे महसूस करते हैं
सम्मोहित। आप वापस कक्षा में हैं और पाँच
अब आप पूरी तरह सम्मोहित हो चुके हैं। थोड़ी देर में।
जब मैं ऐसा करूंगा, तो मैं तुम्हारे कंधे पर थपथपाऊंगा।
मुझे आपका वो दूसरा हिस्सा चाहिए जो टिप्पणी कर सके।
इन अनुभवों के आधार पर मुझे बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।
समय बताओ, बस मुझे बताओ कि क्या हो रहा है।
मैं फिर से तुम्हारे कंधे पर थपथपाता हूँ, तुम्हारे दूसरे हिस्से पर।
आप चले जाएंगे, और आप वापस वहीं पहुंच जाएंगे जहां आप थे।
अब, पाँच साल की उम्र। तो जब मैं तुम्हें पहली बार छूऊँगा
समय के साथ, आपका दूसरा हिस्सा मुझे बता सकता है कि आप क्या हैं।
महसूस करना और सोचना और जब मैं तुम्हें फिर से छूता हूँ तो तुम
वापस आ जाएगा, पाँच साल की उम्र में। मैं तुम्हें पहले छू लूँगा।

अब समय दीजिए। मुझे अपनी भावनाओं और विचारों का वर्णन कीजिए।
इस समय आपके पास है। (शीहान और मैककॉन्की,
1982, पृष्ठ 126)

जब किसी मरीज को बहुत कम उम्र की अवस्था में वापस ले जाया जाता है,
मरीज को कल्पना करने के लिए कहना एक अच्छा विचार है।
किसी गर्म और सुरक्षित वातावरण में होना, शायद
गर्म कंबलों से घिरे होने या महसूस करने
माँ या टेडी बियर की सुकून देने वाली उपस्थिति
भालू। क्योंकि एक बहुत छोटा बच्चा नहीं।
भाषा को समझने के लिए, सम्मोहन चिकित्सक को
साथ ही, किसी गैर-मौखिक संकेत को भी पहले से ही निर्धारित कर लें ताकि
रोगी को मौखिक स्तर पर वापस लाएं, जहां वह
भाषा समझता है: "अगली बार जब आपको ऐसा महसूस हो
आपकी बांह पर इस तरह स्पर्श करें [चिकित्सक]
[मरीज को छूता है], आप अब छह साल के नहीं रहेंगे
कुछ महीने पुराना है लेकिन [चिकित्सक ने नाम बताया]
बड़ी उम्र]।"

सुविधा प्रदान करने के लिए सुझाव
पुनर्जीवन

एरिक ग्रीनलीफ, पीएच.डी.

संकेत

ग्रीनलीफ (1969) के सुझाव तैयार किए गए थे
पूर्ण आयु प्रतिगमन को सुगम बनाने के लिए। प्रतिगमन के रूप में
पूर्ण पुनर्जीवन की ओर बढ़ने पर, रोगी अपनी क्षमता खो देता है।
वयस्कों के दृष्टिकोण और तेजी से प्रति-
पूर्वगामी युग में अधिक पूर्ण रूप से होने की धारणा।
हालांकि पूर्ण पुनर्जीवन आमतौर पर आवश्यक नहीं होता है-
नैदानिक अभ्यास में आवश्यक है और अक्सर इसकी आवश्यकता होती है
और अधिक गहन अध्ययन प्राप्त करने के लिए, निम्नलिखित
मौखिक अभिव्यक्ति सुविधा प्रदान करने के लिए एक उपयोगी मॉडल के रूप में कार्य करती है।
अधिक पूर्ण प्रतिगमन की पुनरावृत्ति करना। (संपादक)

परिचय

प्रतिगमन संबंधी सुझावों को इस प्रकार तैयार किया गया था कि
मानकीकृत और व्यक्तिगत दोनों को शामिल करें
विधियाँ। प्रवेश करने के कई संभावित "तरीके"।
प्रतिगमन के अनुभवों से परिचित कराया जाता है
विषय, जो तब किसी एक या दूसरे का विरोध कर सकता है
सामान्य निर्देश का अनुपालन करते हुए भी
"पिछड़ना"

सुझाव

[प्रवेश और गहन अध्ययन के बाद:] अब
कि चीजें गहरी और आसान होती जा रही हैं
मैं आपको हर मिनट इसके बारे में बताऊंगा।
आप एक सुखद और रोचक अनुभव का आनंद लेने वाले हैं।
आपके पास है। आप इसे बहुत ध्यान से सुनना चाहेंगे।
मैं आपको कुछ दिलचस्प बातें बताने जा रहा हूँ, लेकिन
वे आपके अवचेतन मन में दर्ज हो जाएंगे।
चाहे आप ध्यान से देखें या बस आराम से बैठें।
और घड़ी की सुइयों को घूमते हुए देखो
और उल्टी दिशा में घूमें। आपने शायद शुरुआत कर दी होगी...
उस सुखद, शांत उम्मीद के माहौल को महसूस करना,
कुछ ऐसा ही एहसास बच्चों को तब होता है जब उन्हें पता चलता है कि वे
बिना किसी शर्त के उपहार मिलने वाला है;
देखते ही देखते जन्मदिन आ जाता है, यहाँ तक कि
यदि यह बहुत दूर के भविष्य में या बहुत पहले की बात लगती है।

वियोजन प्रेरण प्रारंभ करें

अब मैं चाहता हूं कि आप कल्पना करें कि आप
एक छोटे बच्चे को देखते हुए जो बहुत ही
तुम्हारी तरह। उसने पार्टी के लिए शानदार कपड़े पहने हैं।
और वह बेहद प्रसन्न और खुश दिख रहा है।

क्योंकि वह अभी उपहारों के साथ खेलने वाला है।
उसकी चौथी जन्मदिन की पार्टी। क्या आप उसे देख सकते हैं?
स्पष्ट रूप से? उसने क्या पहना है? क्या उसके जूते
बकल या लेस? क्या वह अपने जूते खुद बांध सकता है?
अच्छा। [विषय को विकसित होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और
अपने बचपन की छवि पर प्रतिक्रिया दें।]

जब आप उसे देखते हैं, और सभी अच्छी चीजें देखते हैं
वह जो भी करता है, मैं उससे बात करना जारी रखूंगा।
आपका अवचेतन मन। इसलिए, जबकि आपका...
चेतन मन देखता है और प्रसन्न होता है।
इस चार साल के बच्चे को देखते हुए जो इतना दिखता है
बिल्कुल आपकी तरह और जो इससे बहुत खुश है
इन चीजों को आपका अवचेतन मन ग्रहण कर लेगा।
मैं जो कुछ भी कहता हूँ, बिना किसी प्रयास के
आपका हिस्सा, जब आप प्रसन्न और आशावान होकर बैठे हैं,
और इस छोटे बच्चे को देखिए जो बिल्कुल ऐसा दिखता है
आप की तरह।

ये सुझाव अपेक्षा को प्रोत्साहित करते हैं
और बाल अनुभव में भागीदारी, फिर भी
वे विषय को दूरी और समय की अनुमति देते हैं।
नए अनुभव के साथ तालमेल बिठाएं। इसके अलावा भी कई विकल्प हैं।
छिपे हुए बंधनों की संख्या जो अनुमति देती है
सुझाव या व्यक्तिगत समायोजन के प्रति प्रतिरोध

सुझावों को बिना विलंबित किए स्वीकार करना
प्रतिगमन की दिशा।]

इस परिचय के बाद, विषय यह है
एरिकसन (1964e) के भ्रम का सामना करते हुए
प्रेरण। यह भ्रमित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
समय और स्थान के अधीन, और उसे तैयार करने के लिए
प्रतिगमन के दौरान स्मृतिलोप के लिए। उसी समय
समय के साथ, ऐसी तकनीक से विषय को समझना चाहिए
प्रत्यक्ष निर्देशों के प्रति अधिक अनुकूल
अनुसरण करना।]

भ्रम के कारण प्रतिगमन
(एरिकसन)

सभी जानते हैं कि कभी-कभी यह कितना आसान होता है
सप्ताह के दिन को लेकर भ्रमित हो जाना,
कल की अपॉइंटमेंट को भूल जाना
कल के बजाय, और तारीख को इस प्रकार देने के लिए
नए साल की जगह पुराना साल। हालाँकि आज
मंगलवार को कोई गुरुवार समझ सकता है, लेकिन
क्योंकि आज बुधवार है और क्योंकि ऐसा नहीं है
वर्तमान स्थिति के लिए यह महत्वपूर्ण है कि क्या यह
बुधवार हो या सोमवार, कोई भी याद कर सकता है
मुझे ठीक से याद है एक सप्ताह पहले सोमवार का एक अनुभव।
जो एक अनुभव की पुनरावृत्ति थी
पिछले बुधवार को। इसके परिणामस्वरूप,

आपको किसी ऐसी घटना की याद दिलाना जो आपके जीवन में घटी हो
1958 में जन्मदिन। उस समय आप केवल
अनुमान लगाना, लेकिन यह न जानना कि क्या होगा
ऐसा 1959 के जन्मदिन पर हुआ था, और उससे भी कम संभावना यही है।
1960 के जन्मदिन की घटनाओं के बारे में, तब से
वे अभी तक घटित नहीं हुए थे। इसके अलावा, चूंकि वे
यदि यह घटना अभी तक घटित नहीं हुई होती, तो ऐसा हो ही नहीं सकता था।
1958 में आपके चिंतन में उनकी स्मृति।

अब लोगों को कुछ बातें याद रह सकती हैं और
दूसरों को भूल जाना; अक्सर इंसान उन चीजों को भूल जाता है जो उसके पास होती हैं।
उसे पूरा यकीन है कि उसे याद होगा, लेकिन उसे याद नहीं है।
दरअसल, बचपन की कुछ यादें विशेष रूप से यादगार हैं।
1960 और 1959 की यादों की तुलना में कहीं अधिक स्पष्ट रूप से,
1958. असल में, आप हर दिन भूल रहे हैं
इस वर्ष के साथ-साथ पिछले वर्ष की भी कोई बात या
1958 या 1957, और उससे भी अधिक 1956, 1955 और
'54. जहाँ तक 1950 की बात है, केवल कुछ ही बातें याद हैं-
उस वर्ष के रूप में स्पष्ट रूप से चिह्नित किया गया था और फिर भी,
समय बीतता रहेगा, और भी बहुत कुछ भुला दिया जाएगा।

बहुत सी बातें भूल जाना, जैसा कि स्वाभाविक रूप से होता है।
कई बातें, अतीत की घटनाएं, अटकलें
भविष्य के बारे में; लेकिन, ज़ाहिर है, भुला दिया गया

चीजों का कोई महत्व नहीं है—केवल वही चीजें महत्वपूर्ण हैं
वर्तमान से संबंधित—विचार, भावनाएँ,
घटनाएँ, सहज वर्तमान—केवल यही हैं
जीवंत और अर्थपूर्ण।

चार साल की उम्र में हुई बातें बहुत जल्दी याद रह जाती हैं।
आपको यह बात स्पष्ट रूप से समझ आ जाएगी कि आप खुद को बीच में पाएंगे।
एक सुखद जीवन अनुभव का, जो अभी पूरा नहीं हुआ है।

प्रतिगमन: "द
जैविक घड़ी

सबको पता है कि घड़ियों की कीमत इतनी हो सकती है-
समय बीतने को दर्ज करने के लिए, या पीछे की ओर-
समय के अतीत में जाने का संकेत देने के लिए 'वार्ड' शब्द का प्रयोग किया जाता है।
कभी-कभी फिल्मों में पन्ने लिए जाते हैं
एक कैलेंडर, या घड़ियाँ उल्टी दिशा में चलती हैं, यह इंगित करने के लिए
समय का अतीत में बीत जाना। बस यही बात है।
यह "बाहरी" समय से संबंधित है—वह समय जिसे आप देख सकते हैं। कई
लोगों को यह नहीं पता कि एक प्रकार का और भी है
समय का वह "अंदर का" हिस्सा—वह समय जिसे आप देख नहीं सकते। हर किसी के पास होता है
एक प्रकार की जैविक घड़ी जो वास्तव में चल सकती है
आगे या पीछे, यह वास्तव में आपको ले जा सकता है
अतीत में। आप उस आंतरिक घड़ी को महसूस कर सकते हैं।
हमें इसका पूरी तरह से एहसास भी नहीं होता, और हम
इसे केवल गिनकर ही उल्टा किया जा सकता है; बाद में,
हम इसे उतनी ही आसानी से वापस वर्तमान में ला सकते हैं।

रीफ और शीरर का प्रेरण
(संशोधित)

थोड़ी देर में मैं गिनती शुरू करने वाला हूँ।
[विषय की आयु] से लेकर चार तक। जैसे-जैसे मैं गिनती करता हूँ,
जैविक घड़ी उल्टी दिशा में चलने लगेगी
और तुम छोटे से छोटे होते जाओगे और
छोटी उम्र से छोटी उम्र तक, इसलिए जब मैं चार साल का हो जाऊंगा
आप चार साल के हो जाएंगे। हर गिनती के साथ आप
उस वर्ष संख्या की सारी स्मृति खो दें, इसलिए जब
जब हम चार तक पहुंचेंगे तो तुम सब कुछ भूल चुके होगे
चार के बाद तुम्हारे साथ ऐसा हुआ। यही तरीका है।
जैविक घड़ी काम करती है। जब हम चार साल के हो जाते हैं
आप सचमुच चार साल के हो जाएंगे, अपना चौथा जन्मदिन मनाएंगे।
जन्मदिन। तुम हिलोगे-डुलोगे, बातें करोगे, अभिनय करोगे और
चार साल के बच्चे के बारे में सोचो; यह आसान होगा क्योंकि
तुम सचमुच चार साल के होगे और सोच भी नहीं पाओगे।
कुछ और होने के बारे में: चार साल का होना बहुत ही
खुश रहना, और कुछ और होना मूर्खतापूर्ण लगेगा।
जब तक हम जैविक घड़ी पर दोबारा भरोसा नहीं करने लगते।
तो, आप चार साल के हो जाएंगे। जब हम पहुंचेंगे

चौथा, आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलेंगे और देखेंगे
आरामदायक कमरे के चारों ओर। मैं कोई ऐसा व्यक्ति बनूंगा जिसे आप
जिन्हें मैं जानता हूँ, पसंद करता हूँ और जिनसे बात करना पसंद करता हूँ।

एरिक्सन की भ्रमात्मक विधि
पुनर्जीवन के लिए

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

परिचय एवं संकेत

एरिकसन की सुविधा प्रदान करने की तकनीकों में से एक
पुनरुद्धार की शुरुआत एक उत्पादन से होनी थी।
रोगी का भटकाव। यह किया जा सकता है
कई तरीकों से। उदाहरण के लिए, रोगी
उसे स्थानिक रूप से भ्रमित कर देना
बादल में इधर-उधर लुढ़कना। एरिक्सन
ऐसा प्रतीत होता है कि विशेष रूप से इसका उपयोग करने की प्रवृत्ति रही है
रोगी को भ्रमित करने की निम्नलिखित विधि
समय के अनुसार। (संपादक)

उदाहरण स्वरूप मौखिक अभिव्यक्तियाँ

मुझे लगता है कि आप सभी ने आज सुबह नाश्ता कर लिया था।
या कम से कम आपके लिए ऐसा करना प्रथागत है।
सुबह का नाश्ता। आपने नाश्ता कर लिया।
कल सुबह, और आप उम्मीद करते हैं कि
कल सुबह नाश्ता। दरअसल, आप पूर्व-

अगले हफ्ते नाश्ता करने की उम्मीद है। लेकिन पिछले हफ्ते
आपने सुबह नाश्ता किया था, और उससे पहले
आपने पिछले सप्ताह सुबह नाश्ता किया था।
मैंने उससे एक दिन पहले वाली शाम को खाना खाया था, लेकिन
उस डिनर से पहले आपने लंच किया था, और चलिए हम
देखिए—पिछले सप्ताह... चलिए देखते हैं, पिछले सप्ताह क्या था?
6 मई... लेकिन 6 मई से पहले मई आ गया
5 तारीख, और निश्चित रूप से, 1 मई हमेशा पहले आती है
मई में ऐसा हो सकता है, लेकिन अप्रैल तो उससे पहले ही आ जाता है।
मई और आप जानते हैं कि इसके बाद अप्रैल भी आता है।
मार्च ठीक वैसे ही आता है जैसे फरवरी के बाद मार्च आता है, और
जनवरी के बाद फरवरी आता है, और फिर नया साल।
आज का दिन बहुत ही सुखद था, लेकिन बेशक...
क्रिसमस के ठीक सात दिन बाद था। और आप
लोग इसका अनुसरण कर रहे हैं, और यह संयोगवश ऐसा है।
मई का महीना आ गया है और हम 1964 की क्रिसमस में वापस पहुँच गए हैं।
पहले से ही, लेकिन फिर, आप जानते हैं, श्रम दिवस से पहले-
क्रिसमस को त्याग दिया गया, और उससे पहले 4 जुलाई को त्याग दिया गया था।

और हम फिर से बहुत पीछे चले गए हैं।" इस तरह आप
अपने सुझावों में पीछे की ओर जाते रहो,
थोड़ा इधर-उधर खिसकते हुए
थोड़ा-थोड़ा करके तब तक करते रहें जब तक आपके मरीज़... बेहद बीमार न हो जाएं।
भ्रमित। वे आपके निर्णय का इंतजार करते हैं।
समझदारी भरी, बुद्धिमान टिप्पणी जिसका वे जवाब दे सकें
एक सार्थक महत्व जोड़ें। और इसलिए आप
कहें, “आप जानते हैं, आज का दिन वास्तव में बहुत अच्छा है।”
जून 1940, और यह सचमुच ऐसा ही है।"

वाटकिंस का प्रभाव या सोमैटिक ब्रिज

जॉन जी. वॉटकिंस, पीएच.डी.

मिसौला, मोंटाना

संकेत और मतभेद

इस विधि का सारांश संपादक द्वारा प्रस्तुत किया गया है।
वाटकिंस (1971) के उपयोग पर विचार किया जाना चाहिए
जब कोई मरीज किसी भावना का अनुभव कर रहा हो
(जैसे, अवसाद, चिंता), बाध्यता, या
अज्ञात शारीरिक संवेदना (जैसे, दर्द)
उत्पत्ति। हालाँकि, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि
रोगी को पर्याप्त रूप से स्थिर माना जाए और
चिकित्सक को निर्माण करने के लिए पर्याप्त अनुभव होना चाहिए-
एक ऐसे आयु प्रतिगमन को प्रभावी ढंग से संभालना जहां तीव्र
भावना और शायद पुनर्जीवन हो सकता है
अनुभवी। यह तकनीक डॉ. वॉटकिंस की है, लेकिन
नीचे दिए गए संक्षिप्त चरण और मौखिक अभिव्यक्तियाँ
ये मेरे हैं, जो उनके महत्वपूर्ण लेख से रूपांतरित किए गए हैं।
(संपादक)

तकनीक

पहला चरण। किसी आइडियो से अनुमति प्राप्त करें।
हमें अन्वेषण और समझने के लिए प्रेरित करने वाला मोटर संकेत
आखिर ऐसा क्या हुआ था जिसके कारण यह भावना उत्पन्न हुई?

चरण दो। हाल के किसी अनुभव के आधार पर आयु-प्रतिबिम्बित अवस्था में लौटें।
जहां भावना, बाध्यता या अनुभूति थी
महसूस किया। फिर चिकित्सक इस अनुभव को सुगम बनाता है।
इस स्थिति को फिर से दोहराते हुए, रोगी को
जब उसे ऐसा महसूस हो रहा हो तो वह संकेत दे।

सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका 524

तीसरा चरण। भावना को तीव्र करें। "भावना
यह और भी तीव्र होता जा रहा है। यह...
इतनी ताकत से आ रहा है कि ऐसा लगता है मानो आप कर सकते हैं
और किसी बात की चिंता मत करो।

चरण चार। रोगी को भ्रमित करें और आगे
भावना को तीव्र करना। "आपको महसूस होने लगा है
भ्रमित। कमरा धीरे-धीरे धुंधला होता जा रहा है।
और सब कुछ बहुत धुंधला होता जा रहा है।
[यदि रोगी को पसंद हो तो धुंध का प्रयोग करें।] केवल एक ही बात
आप जिस अनुभूति का अनुभव कर सकते हैं वह है...

पूरी दुनिया बस भरी हुई है।
इंस्टाग्राम के साथ

चरण पाँच। रोगी की आयु को मूल अवस्था में वापस लाना।
लक्षण का। "और अब यह भावना एक पुल है।"
जिसका इस्तेमाल हम आपके अतीत में वापस जाने के लिए करेंगे, जैसे
एक रेल पटरी जिसमें शामिल है। और
आप जवान होते जा रहे हैं, और भी पीछे जा रहे हैं
और समय में और आगे, अतीत में, यात्रा करते हुए
इस पुल पर वापस। सब कुछ
बदल रहा है सिवाय इसके कि यह है
वही। और आप जवान होते जा रहे हैं और
युवा, समय में पीछे की ओर यात्रा करते हुए
इस भावना का पुल, वापस उसी पहली बार की ओर ले जाता है
क्या आपने कभी इस भावना का अनुभव किया है, वापस जाते हुए
"अपने जीवन को उस पल से जोड़ें जब आपने पहली बार ऐसा महसूस किया था।" रोगी
उन्हें आइडियोमोटर सिग्नल देने का निर्देश दिया जा सकता है।
जब आवश्यक हो, तो मौखिक रूप से भी इसका उपयोग किया जा सकता है।
जारी रखें: "जैसे ही मैं एक से दस तक गिनती हूँ, आप देख सकते हैं..."
किसी पूर्व समय में पीछे की ओर यात्रा समाप्त करने के लिए,
एक और जगह। आप खुद अनुभव कर सकते हैं।
छोटा और जवान होता जा रहा है, और जवान होता जा रहा है और
छोटे होते जाओगे, जब तक कि दस गिनने तक तुम
उस स्थिति का पुनः अनुभव करना जिसने पहली बार इसे उत्पन्न किया था
इस भावना को याद करने की कोशिश मत करो।

बस इसे होने दें और खुद को
इसका अनुभव करें, जैसे आपका अवचेतन मन इसे ग्रहण करता है।
तुम वापस आ गए। 1...2...3...4... 5...
6...7...8...9... 10. तुम कहाँ हो?
क्या हो रहा है? आपकी उम्र कितनी है?

यदि कोई अन्य भावना प्रकट होती है
मूल रूप से, एक अन्य प्रभाव सेतु का उपयोग किया जा सकता है
इस घटी हुई उम्र से भी कम उम्र में वापस जाना
उम्र। एक रिवर्स अफेक्ट ब्रिज भी इसके बाद आ सकता है।
मूल अनुभव से आगे की ओर महसूस करना
बाद वाले गीतों में भी वही भावना व्यक्त की गई।

पूर्ण एब्रीएक्शन को सुगम बनाना

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत और
मतभेद

मेरा मानना है कि अधिकांश मरीज़ जो ऐसा नहीं करते हैं
गंभीर मनोविकृति प्रदर्शित करना और किसके लिए
आघात असामान्य रूप से गंभीर नहीं है (उदाहरण के लिए, क्रूरतापूर्ण)।
बलात्कार या सामूहिक बलात्कार, यातना, या पंथ द्वारा दुर्व्यवहार)
उम्र में पीछे जाने का अनुभव करने में सक्षम
किसी नकारात्मक घटना या दर्दनाक प्रकरण के कारण, और
भावनाओं के पूर्ण उफान को सहन करना
घटना। जब यह संभव होता है, तो चिकित्सा आगे बढ़ती है।
अधिक तेजी से। हालाँकि, एक पूर्ण सुविधा प्रदान करना
एब्रीएक्शन के लिए यह भी आवश्यक है कि चिकित्सक
जो इस क्षेत्र में अनुभवी और कुशल हो
काम का प्रकार।

जैसा कि पहले बताया गया है, मैं हमेशा मरीज से पूछता हूँ
अवचेतन मन से यह सवाल पूछा गया कि क्या "यह हमारे लिए ठीक रहेगा?"
वापस जाकर खोजबीन करना, समझना और
किसी निश्चित उम्र में जो भी हुआ हो, उसका समाधान करें।
जिसे पहले ही प्रासंगिक के रूप में पहचाना जा चुका है
मरीज की समस्या। दी गई बाधाओं को देखते हुए-
ऊपर पहले ही बताए गए संकेतों के आधार पर, मेरा अनुभव यह है कि-
इसका अर्थ यह है कि यदि किसी मरीज को आंतरिक आशंकाएं हैं या
किसी चीज़ को दोबारा अनुभव करने के बारे में गंभीर आशंकाएँ
किसी दुखद घटना के बाद, वह व्यक्ति अनुमति नहीं देगा।
प्रतिगमन के लिए संकेत। यह एक संकेत है
अन्य कम तीव्र प्रतिक्रियाशील विचारों पर विचार करना
वियोगात्मक प्रतिगमन के विकल्प और विधियाँ-
ऐसी प्रक्रियाएं जिनमें अधिक समय लगता है लेकिन वे अधिक सौम्य होती हैं।

आम तौर पर यह माना जाता है कि इससे जुड़ी भावनाएं
अधिक विशिष्ट घटनाओं के साथ संभवतः प्रतिक्रिया मिलेगी
सामान्यीकृत की तुलना में अब्रीएक्शन के लिए अधिक अनुकूल
किसी व्यक्ति के प्रति भावनाएँ जो विकसित हुई हैं
कई अप्रिय (लेकिन नहीं) की प्रक्रिया के माध्यम से
विशेष रूप से दर्दनाक) घटनाएं, हालांकि यह

हमेशा ऐसा नहीं होता। यह भी आमतौर पर माना जाता है।
इस क्षेत्र में आघात जितना अधिक तीव्र होता है
प्रकरण में, प्रतिक्रिया जितनी अधिक तीव्र होगी
अंततः इसके माध्यम से काम करना आवश्यक होगा
घटना। विशेष रूप से गंभीर आघात के मामलों में,
एक एब्रीएक्शन को दो या अधिक बार दोहराना पड़ सकता है।

तीन बार, जब तक कि लगभग कोई भावना उत्पन्न न हो।
प्रतिगमन द्वारा। यह निम्न में से किसी एक में किया जा सकता है।
दो तरीके: (क) विस्तारित साक्षात्कार में
जहां मरीज को पांच या उससे भी अधिक मात्रा में दवा दी जाती है
सांस लेने की क्रिया के बीच दस मिनट की "नींद" की अवधि।
“नींद” की अवधि की शुरुआत में रोगी
“शांतिपूर्ण” रहने के लिए सुझाव दिए जा सकते हैं।
सपनों और समय के विरूपण के लिए ताकि "कुछ में
इस विशेष समाधि काल के कुछ मिनटों में, ऐसा लग सकता है
मानो घंटों की शांतिपूर्ण, आरामदायक और ताजगी भरी नींद।
घटित हो सकते हैं। (ख) एब्रीएक्शन भी हो सकते हैं
इसे एक दिन, कई दिनों या एक से अधिक दिनों के सत्रों में दोहराया जाता है।
एक सप्ताह के अंतराल पर।

उदाहरण स्वरूप मौखिक अभिव्यक्तियाँ

रोगी की स्थिति में वापस सुधार होने के बाद
किसी घटना की शुरुआत में, उसे निर्देश दें।
“मुझे बताओ तुम कहाँ हो, और क्या हो रहा है-
आगे की जानकारी प्राप्त की जा सकती है।
निम्नलिखित सुझाव देते हुए: "आपको मिलेगा
आप भी उसी तरह सोचते और महसूस करते रहें जैसे आप तब करते थे।
और आप जो कुछ भी सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं, बस
ज़ोर से बोलो।" बाद वाला सुझाव हो सकता है
समय-समय पर दोहराया जाता है। यह सुझाव नहीं।
यह केवल भावनाओं की पहचान करने में सहायता करता है-
इसमें शामिल तो होता ही है, साथ ही यह अक्सर आपको पहचान करने की अनुमति भी देता है-
आंतरिक संवाद को पहचानें– अंदर क्या चल रहा है
रोगी का मन और वह किस प्रकार व्याख्या कर रहा था
क्या हो रहा है? रोगी की रिपोर्ट के अनुसार।
क्या हो रहा है और उसके बाद के विवरण के बारे में
यदि कोई घटना रिपोर्ट की गई है, तो आपको कार्रवाई करनी चाहिए।
भावनाओं की अभिव्यक्ति को तीव्र करना।

जैसे-जैसे रोगी अतीत के आघात को पुनः अनुभव करता है,
आप भावनाओं को व्यक्त करने में सहायता कर सकते हैं।
इसके साथ निम्नलिखित में से कुछ के माध्यम से जुड़ा हुआ है।
निम्नलिखित प्रकार के सुझाव: “बिल्कुल सही। बस
अपनी सारी भावनाओं को बाहर निकाल दो। बिल्कुल बांध टूटने की तरह।
अब वो सारी भावनाएं बाहर आ सकती हैं।
उन भावनाओं को व्यक्त करो। उन्हें अपने अंदर दबाकर रखने की ज़रूरत नहीं है।
अब और अंदर नहीं।" "और जैसे ही आप उन भावनाओं को अंदर आने देते हैं।" "और जैसे ही आप उन भावनाओं को बाहर आने देते हैं
बाहर निकलते ही, ऐसा लगता है जैसे वे गायब हो जाते हैं। जैसे ही आप उन्हें जाने देते हैं
उन भावनाओं को व्यक्त करने के बाद, उनका कोई प्रभाव नहीं रहेगा।
आप कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं या चीजों को देखते हैं। इसे जाने दें।

उन सभी भावनाओं के कारण, ताकि इस घटना का कोई प्रभाव न पड़े। अब यह आपके विचारों या आपकी भावनाओं को प्रभावित नहीं करेगा। आपकी हरकतें, या आपके कार्य।"

रोगी द्वारा पूरी बात सुना दिए जाने के बाद ऐसी स्थिति में, मैं अक्सर उसे अपराधी का सामना करने के लिए कहूँगी। कल्पना में दुर्व्यवहार करने वाला। उदाहरण के लिए, यदि एक महिला के साथ उसके ही परिवार के सदस्य द्वारा यौन उत्पीड़न किया गया। पिताजी, मैं उससे यह कल्पना करने के लिए कह सकता हूँ कि वह वहाँ है। उसके सामने, हमारे साथ उसी कमरे में, लेकिन अब उसे नुकसान पहुँचाने या उसके साथ कुछ भी करने में असमर्थ। वह फिर उसने अपने पिता से सीधे बात करने की अनुमति मांगी। प्रक्रिया आम तौर पर बहुत अधिक सुविधा प्रदान करती है। भावों की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति, और बहुत कुछ पुनर्परिभाषित करना और उस पर काम करना सहायक है। अभिव्यक्ति के साथ-साथ पूरा किया गया भावनाएँ।

नीचे दिए गए सुझावों का अक्सर उपयोग किया जाता है इस प्रक्रिया में। आमतौर पर ऐसी एक टिप्पणी होगी। बनाया जाए, और फिर, रोगी के अपनी बात कह देने के बाद भावनाएं कमजोर पड़ने लगती हैं और उनकी ऊर्जा क्षीण होने लगती है। एक और टिप्पणी निरंतर प्रगति को सुगम बनाएगी और भावनाओं की अधिक गहन अभिव्यक्ति। इसमें इस प्रक्रिया में मैं रोगी को प्रोत्साहित करने पर ध्यान केंद्रित करता हूँ। किसी व्यक्ति की चार प्राथमिक भावनाओं की अभिव्यक्ति- पीड़ा, चोट, भय और अपराधबोध।

और अपने पिता, माता को भी बता देना, अब सब कुछ। वो बातें जो तुम उसे तब नहीं बता सकते थे। "बोलो" सीधे तौर पर [उदाहरण के लिए, आपके दादाजी से], मानो वे यहीं हों अभी इसी वक्त, और उसे अपने सारे गुस्से के बारे में बताओ और अंदर नफरत भरी हुई है।" "उसे यह बात दोबारा कहो, भले ही..." और ज़ोर से। "बिल्कुल सही। अपने सारे डर को बाहर निकाल दो।" उसे बताओ कि इससे तुम्हें कितना डर लगा। यह कैसा था।" "और उसे बताओ कि यह कितना बुरा था।" मुझे दुख हुआ। उसे बताओ कि इससे तुम्हें अंदर से कितना दुख हुआ। "उसे वे शब्द बताओ जो आंसुओं के साथ मेल खाते हैं।" “उसे बताओ कि तुम्हारे आंसू क्या कह रहे हैं।” “यही तो है।” ठीक है, बस अपना सारा दर्द बाहर निकाल दो। "उसे बताओ क्या आप उसके साथ क्या करना चाहेंगे।" कुछ मामलों में मरीज को अभिनय करने की कल्पना करने की अनुमति भी दी जा सकती है। आघात पहुंचाने वाले व्यक्ति के खिलाफ आवाज उठाएं।

कुछ हद तक प्रतिक्रिया समाप्त होने के बाद, यह कभी-कभी आइडियोमोटर संकेतों का उपयोग करना उपयोगी होता है। यह निर्धारित करें कि कौन सी प्राथमिक भावनाएँ अप्राप्य हैं। हल हो गया: “अब मैं उस छोटे चार से पूछना चाहूंगा- साल की बच्ची अंदर है, और आप संवाद कर सकते हैं- उंगलियों के ज़रिए मुझसे बात करो। क्या तुम क्या आपको डर लग रहा है? क्या आपको चोट लगी है? क्या आपको अंदर बहुत दर्द हो रहा है? क्या आपको गुस्सा आ रहा है? क्या क्या आपको अपराधबोध हो रहा है? बाद में, पुनर्विचार के बाद और व्याख्यात्मक कार्य में, एक जाँच की जा सकती है-

यह निर्धारित करने के लिए जांच की गई कि इनमें से प्रत्येक भावना
समस्या का समाधान हो गया है और उन्हें इसकी आवश्यकता नहीं है।
आगे की प्रतिक्रिया या व्याख्यात्मक कार्य।

निष्कर्ष

प्रत्येक रोगी की स्थिति के आधार पर, आप
आप निम्नलिखित अनेक विधियों में से किसी एक का चयन कर सकते हैं।
शुद्धिकरण के अनुभव की तीव्रता को कम करने के लिए-
आयु प्रतिगमन के दौरान। हालाँकि, अधिकांश
जिन रोगियों ने महत्वपूर्ण
आघात का अनुभव उन्हें देर-सवेर करना ही पड़ेगा।
पूर्ण टकराव और प्रतिक्रिया
मैंने कई मरीजों का इलाज किया है।
दर्दनाक घटनाओं के बारे में विस्तार से बात की।
पिछले थेरेपिस्टों की तरह, लेकिन अधिक बौद्धिक स्तर पर।
सीमित भावनात्मक अभिव्यक्ति के साथ, एक स्तर पर।
इन रोगियों को सचेत रूप से विश्वास था कि अतीत
अनुभव का समाधान हो गया और यह कि मूल कारण
उनकी लगातार बनी रहने वाली समस्या कहीं और थी।
हालाँकि, आइडियोमोटर अन्वेषण के माध्यम से, हम
आम तौर पर यह पाया गया है कि घटनाएँ
भावनात्मक रूप से, गहरे स्तर पर, अभी भी अनसुलझा है।
उम्र में कमी और अधिक पर्याप्तता के बाद
प्रतिक्रिया के बाद, ये मरीज लक्षणहीन हो गए।
मैटिक. अंतर्निहित की अपूर्ण प्रतिक्रिया
कई अन्य लोगों ने भी भावनाओं को एक कारण के रूप में उद्धृत किया है।
चिकित्सीय विफलता का कारण (क्लाइन, 1976; क्लुफ्ट,
1982; माओज़ और पिंकस, 1979; पुटनाम, 1989;
रोसेन एंड मायर्स, 1947; शोरवोन और सार्जेंट,
1947; वाटकिंस, 1949)।

एक अब्रेक्टिव तकनीक

रिचर्ड पी. क्लुफ्ट, एम.डी., पीएच.डी.
फिलाडेल्फिया, पेंसिल्वेनिया

परिचय

निम्नलिखित तकनीक का अक्सर उपयोग किया जाता है
पूर्ण एब्रेएक्शन की ओर पहला कदम।
यह एक दूरस्थ प्रतिक्रिया को प्रोत्साहित करता है जो कम हो जाती है-
यह घटना के भावनात्मक आवेश को कुछ हद तक उजागर करता है।
यदि रोगी तैयार है, तो इसका पालन किया जाता है।
प्रक्रियाओं द्वारा बाद के सत्र जिनमें
इसके प्रभाव को कम करने का कोई प्रयास नहीं किया जा रहा है।
उस दर्दनाक घटना को फिर से जीना।

समाधि की अवस्था किसी भी विधि से उत्पन्न की जा सकती है।
चिकित्सक और दोनों के लिए पारस्परिक रूप से स्वीकार्य
रोगी। नैदानिक परिस्थितियाँ निर्धारित करती हैं कि क्या

रोगी इस तकनीक को करने की कल्पना करेगा या
इसका अनुभव करें। अधिक संकोची रोगी के लिए,
दोहरी दूरी तकनीक का उपयोग किया जा सकता है
जिसे मरीज खुद स्क्रीन पर देख सकता है या
टेलीविजन पर, जैसा कि वह या उसके जैसा कोई व्यक्ति जाता है
इस तकनीक के माध्यम से।

मौखिक अभिव्यक्तियाँ

और अब थोड़ा और सीखने का समय आ गया है,
अपने स्वास्थ्य और खुशहाली के और करीब पहुंचें
हम इसके हकदार हैं। आइए एक सुखद सफर में साथ चलें।
बगीचे को एक सुंदर और भव्य इमारत में बदल दिया गया।
जो सुरक्षित और निश्चिंत महसूस कराता है। इसका फर्नीचर
बहुत ही शानदार, लेकिन समृद्ध, सुरुचिपूर्ण और संयमित-
कहा। हम एक प्रभावशाली जीवन से गुजरते हैं।
कमरे से मुड़ें और एक शानदार हॉल में प्रवेश करें, जो पंक्तिबद्ध है
चबूतरे पर रखी तेल चित्रों और मूर्तियों के साथ।
हॉल के बीचोंबीच एक विशेष रूप से
अलंकृत दरवाजा, लकड़ी का, भारी और जटिल रूप से निर्मित
नक्काशी की गई। एक छोटी सी खिड़की से देखते हुए, हम
यह एक पुस्तकालय का दरवाजा है। हम अंदर जाते हैं।
दरवाजा आसानी से खुल जाता है। जहाँ भी नज़र जाए।
देखिए, यहाँ प्रभावशाली ग्रंथ हैं, जिनमें से प्रत्येक में
इसकी अपनी एक कहानी है। हम अलमारियों के साथ-साथ चलते हैं,
और कई किताबों के पन्ने पलटें।
चित्र इतने सजीव हैं कि वे जो दर्शाते हैं,
हम देख सकते हैं, सुन सकते हैं, महसूस कर सकते हैं, स्वाद ले सकते हैं और सूंघ सकते हैं। यह है
मनमोहक, सम्मोहक, इतना आकर्षक कि आप उसमें खो जाएं।
इन आकर्षक दुनियाओं में पूरी तरह से खो जाना
किताबें।

अब हम एक शेल्फ के पास रुकते हैं जो हमें अपनी ओर खींचती हुई प्रतीत होती है।
वहाँ, एक विश्वकोश के खंडों की तरह-
किसी और सदी के पेडिया, या चमड़ा-
एक महान लेखक की रचनाओं के पहले संस्करण की जिल्दबंद प्रतियां
किसी और समय और स्थान के लेखक हैं,
[मरीज़ की उम्र वर्षों में] का प्रभावशाली समूह
पुस्तकें, एक से लेकर [वर्तमान] तक क्रमांकित
आयु], जिसका शीर्षक है, "संपूर्ण जीवन और
[मरीज का नाम] के विचार।" हम खोलते हैं
मात्रा [वर्तमान आयु], और हम खुद को देख सकते हैं
ठीक यहीं पर हम उस किताब को पढ़ रहे हैं जो दिखाती है
हम जैसे हैं वैसे ही। हम इस पर मुस्कुरा सकते हैं, और इसे बंद कर सकते हैं।
मात्रा, इसे वापस शेल्फ पर रख दिया। और अब
हम पुस्तकों की पंक्ति को नीचे की ओर देखने लगते हैं

[वर्तमान आयु से अगली आयु तक उलटी गिनती करें]
आप अन्वेषण करने की आशा करते हैं]... और अब हम हैं
वॉल्यूम के ठीक सामने खड़ा [उम्र वह एक
[खोज करना चाहता है]। हम पुस्तक खोलते हैं, और
इसे धीरे-धीरे पलट कर देखें [यहाँ सुझाव डालें]
जो विशेष रूप से उस सामग्री से संबंधित हैं जो

जिसे पुनः प्राप्त किया जाना है या अधिक सटीक रूप से यह बताना है कि क्या है
[जिसकी खोज की जानी है]। और अब हम पाते हैं कि हम क्या हैं।
खोज रहे हैं, तस्वीरों की एक श्रृंखला जो हमें ले जाती है
तेजी से और निश्चित रूप से चीजों के प्रवाह में ढलते हुए
चीजें कैसी महसूस हो रही थीं, उसी के बारे में। हर तस्वीर के साथ, हम
और अधिक तल्लीन हो जाना, और अधिक पूरी तरह से तल्लीन हो जाना-
शामिल। और अब, जैसे-जैसे आप अधिक संपर्क में आते हैं
जिस तरह से चीजें थीं, जैसा कि आप खुद को देखते हैं
अगर आप ऐसा करते हैं, तो आप खुद को और अधिक पढ़ते हुए पाएंगे।
मुझसे भी तेज़ी से, और पूरी तरह से शामिल। वहाँ-
इसलिए, आप मुझे बताना शुरू करें कि आप क्या देखते हैं, क्या
आपको याद है, चीजें कैसी थीं।

टिप्पणी

फिर से, यह कई उपायों की अनुमति देता है
हटाना, दूरी बनाए रखना और सुरक्षा। मरीजों के लिए
बहु व्यक्तित्व विकार के साथ, यह हो सकता है
इस प्रकार संशोधित किया गया है कि खंडों पर नाम अंकित हों।
परिवर्तन, और इस प्रक्रिया का उपयोग किया जा सकता है
सहचेतना को प्रेरित करने और कार्य को सुगम बनाने के लिए-
सियोन.

एक जोरदार प्रतिक्रिया तकनीक

रिचर्ड पी. क्लुफ्ट, एम.डी., पीएच.डी.
फिलाडेल्फिया, पेंसिल्वेनिया

परिचय

इस तकनीक का उपयोग तब किया जाता है जब कोई प्रयास किया जा रहा हो।
शेष उदासी को समाप्त करने के लिए बनाया गया, पुनः-
किसी आघात के शेष भाग को ढकने के लिए, और उसे पूरा करने के लिए-
निपुणता को बढ़ावा दें। इसे इसके साथ उपयोग करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
अत्यंत सहयोगी रोगी जो अच्छे हैं
अहं शक्ति, जिसके साथ चिकित्सक ने
एक अच्छा चिकित्सीय संबंध विकसित किया, और जिसने
उन्होंने जो होने वाला है उसके लिए सूचित सहमति दे दी है
हो गया। इसका प्रयोग रोगी के साथ नहीं किया जाना चाहिए।

जिसका संतुलन अनिश्चित है, जब तक कि
रोगी एक संरचित वातावरण में है या कोई व्यक्ति हो सकता है
आवश्यकता पड़ने पर उपलब्ध कराया जाएगा। ऐसे रोगी के साथ इसका उपयोग-
क्लाइंट केवल अनुभवी और विशेषज्ञ लोगों के लिए है, और
किसी को भी ऐसा करने का प्रयास नहीं करना चाहिए।
नौसिखिया या जिसके पास बहुत अधिक अनुभव नहीं है
एब्रेएक्टिव तकनीक से परिचित होना-
निक्स।

मौखिक अभिव्यक्तियाँ

[समाधि की अवस्था उत्पन्न होने और गहरी होने के बाद (यदि
(आवश्यक या वांछनीय), रोगी को निर्देश दिया जाता है
निम्नलिखित नुसार:]

और अब, चलिए समय में पीछे चलते हैं, पीछे की ओर।
स्थान, सीधे [घटना] की ओर। दर्द को महसूस होने दो।
[घटना] वापस आ जाए, और इसे और भी गंभीर बना दे।
और अधिक तीव्र, इस हद तक कि ऐसा महसूस होता है जैसे
यह फिर से हो रहा है। और भी गहराई में।
दर्द। और अब, इस दर्द को अपने साथ रहने दो।
सारा दर्द और सारी यादें लौट आएं, और
जो भी हो, उसे शब्दों में व्यक्त करें। सभी को अनुमति दें।
दर्द पूरी ताकत से सामने आने के लिए, जैसे ही मैं
1 से 10 तक गिनें। [गिनती] अगले X के लिए
मिनट [कभी-कभी समय विरूपण वांछनीय होता है-
सक्षम सहायक], सब कुछ आने दो
पूरी ताकत से। [प्रोत्साहन प्रदान करें]
पूरे समय।] और अब, उस सारे दर्द को महसूस होने दें जो
अगले X के भीतर ऐसा करने के लिए सामने आना होगा
मिनट। [गिनती शुरू करें और माता-पिता को आश्वस्त करें-]
समय बीत रहा है।] और अब सब कुछ
दस की गिनती तक बाहर आ रहा है। [गिनती]

इस तकनीक के सकारात्मक पहलू ये हैं कि
रोगी को महारत और समापन का एहसास होता है।
लाभ। प्रतिक्रिया के दौरान,
रोगी को प्रेरित करना और अपघटन करना दोनों सिखाया जाता है।
वह दर्द जिससे सबसे ज्यादा डर लगता है।

खंडित एब्रीएक्शन
तकनीक

रिचर्ड पी. क्लुफ्ट, एम.डी., पीएच.डी.
फिलाडेल्फिया, पेंसिल्वेनिया

संकेत और
मतभेद

एक एब्रीएक्शन भावनात्मक रूप से हो सकता है
कष्टदायक और शारीरिक रूप से कठिन अनुभव-

कई मरीज़ जिनकी वर्तमान समस्याएं
अतीत के अशांत आघातों में निहित समस्याओं को हल करने की आवश्यकता है।
इन आघातों का सामना करें और उनसे निपटें
उनके उपचारों के दौरान; हालाँकि, एक वा-
इन रोगियों के न होने के कई कारण हो सकते हैं।
पारंपरिक एब्रेएक्टिव के लिए उपयुक्त उम्मीदवार
दृष्टिकोण। कुछ रोगियों की चिंता सहन करने की क्षमता
इस कार्य के लिए अपर्याप्त। उनके लिए एक पूर्ण विकसित
प्रतिक्रिया का अभाव पुनः आघात का कारण बन सकता है।
उपचार प्रक्रिया के बजाय; अत्यधिक अमानवीय स्थिति में-
एक अपघटन या प्रमुख प्रतिगमन की स्थिति

ऐसा हो सकता है। फिर भी कुछ अन्य मरीज़ शारीरिक समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। ऐसी स्थितियाँ जो प्रो- के संपर्क में आने को संभव बनाती हैं तीव्र और लालसा से प्रेरित अवांछनीय या खतरनाक प्रभाव। खतरनाक।

हालाँकि यह स्पष्ट प्रतीत हो सकता है इसका समाधान प्रतिक्रियाशील कार्य से बचना होगा। ऐसे मरीजों के मामले में, अक्सर यह साबित होता है अव्यावहारिक और/या असंभव होना। कुछ- कई बार ऐसे मरीज दर्दनाक दुर्घटनाओं का शिकार हो जाते हैं। सामग्री और सहज सफलता सामग्री शुरू होती है और पूरी तरह से समाप्त नहीं हो सकती। पूंछदार। अन्य मामलों में, रोगी की कठिनाइयाँ नहीं होतीं। दर्दनाक काम के दौरान सराहना प्राप्त करना सामग्री तैयार हो चुकी है।

ऐसे व्यक्तियों के लिए खंडित एब्रीएक्शन तकनीक विकसित की गई। यह अनुमति देता है अलग-अलग टुकड़ों में अनुभवों की पुनर्प्राप्ति के लिए संबंधित क्षेत्र में न्यूनतम अनुभव के साथ वह प्रभाव, जिसे बाद में उभरने की अनुमति दी जाती है, रोगी द्वारा लगाने के बाद थोड़ी मात्रा में। स्वयं को स्वतः सम्मोहन विश्राम की अवस्था में रखना- इसके अलावा, व्यक्तिपरक समय विरूपण भी है। इसका उपयोग इसलिए किया जाता है ताकि भावना के साथ प्रत्येक मुठभेड़ हो, चाहे कितना भी संक्षिप्त हो, ऐसा अनुभव होता है जैसे वह हो चुका हो। अवधि में काफी विस्तृत। समग्र लक्ष्य यह है। अशांत करने वाली सामग्री को जागरूकता में लाने के लिए प्रबंधनीय टुकड़ों में विभाजित करें और उन्हें बहुत ही सरल तरीके से संसाधित करें। कमज़ोर तरीके से। इसका प्रयोग सबसे पहले मिनी के साथ किया जाता है। रोगी का आकलन करने के लिए अत्यंत परेशान करने वाली सामग्री इसके प्रति प्रतिक्रिया। इसका उपयोग करने के लिए इसे डिज़ाइन नहीं किया गया है। पहली बार अत्यधिक आवेशित पदार्थ के साथ।

सुझाया गया मौखिककरण

रोगी को किसी भी अवस्था में समाधि की अवस्था में डाल दिया जाता है। व्यवहार परस्पर अनुकूल है, और गहनता

[उपयोग किया गया।] और अब आइए हम वहीं लौटते हैं जहाँ से हम आए थे। पहले भी जा चुका हूँ, पुस्तकालय में उस किताब पर वापस आते हैं मन का [या कोई अन्य उपयुक्त रूपक] जिसमें हमें मिला / वह घटना जो हमें मिली हम इस बारे में चर्चा कर रहे हैं। हम किताब को एक बार खोल सकते हैं। फिर से, उसी जगह पर जहां हमने बुकमार्क छोड़ा था। जैसे-जैसे हम पढ़ते हैं, पन्ने हमारे लिए जीवंत होते जाते हैं। दृश्य, ध्वनियाँ और भावनाएँ। आइए पढ़ें एक पैराग्राफ के लिए एक साथ रखें, और इसे इसमें डाल दें। हम जो देखते हैं उसे शब्दों में व्यक्त करते हैं। [नोट: मौखिक अभिव्यक्ति] इस तकनीक में यह आवश्यक है, अन्यथा रोगी को अचानक ऐसी सामग्री का सामना करना जो बहुत अधिक हो चिकित्सक के रहते हुए एक ही बार में सभी चीजों को संभालें अनभिज्ञ।]

ठीक है। अब तीन गिनते ही, आपका शरीर और मन गहन अवस्था में प्रवेश करेंगे

विश्राम; हालाँकि, आप खोलना चाह सकते हैं
आपकी आँखों में देखो, और हम इस बारे में चर्चा शुरू कर सकते हैं कि क्या
आपने सीख लिया है। भावनाओं को छोड़ा जा सकता है।
फिलहाल इसे अलग रखते हैं। कुछ लोग हमारी चर्चा में शामिल होंगे।
सौम्य और विनम्र तरीके से। शेष
धीरे-धीरे सतह पर रिस जाएगा
सप्ताह के दौरान, केवल तभी ध्यान दें जब
आपका शरीर और मन पूरी तरह से तनावमुक्त हैं।
जब आप तैयार हों, तब आत्म-सम्मोहन की अवस्था में।
ताकि उन पर कार्रवाई की जा सके। एक, दो,
तीन।

इन सामग्रियों पर विस्तारपूर्वक चर्चा की गई है।
बार-बार। समाधि की अवस्था समाप्त करने से पहले,
एक कहता है:] और जैसे-जैसे आप अध्ययन और काम करते हैं
जो कुछ आपने पाया है, वह हमेशा एक अवस्था में रहता है
आपको गहन विश्राम और शांति प्राप्त होगी।
कि भावनाओं के छोटे-छोटे अंश सतह पर उभर सकते हैं
मन से, हमेशा उतनी मात्रा में जितना आप कर सकते हैं
बिना किसी कठिनाई के संभाल लें। हालाँकि वे
दरअसल, मैं तुम्हारे साथ केवल कुछ क्षणों के लिए ही रहूंगा।
ये क्षण बहुत प्रभावशाली महसूस होंगे और
पूरा हो चुका है; वास्तव में, जब तक हम अगली बार मिलेंगे,
वे भावनाएँ पूरी तरह से परिवर्तित हो चुकी होंगी।
ओलाइज़्ड, पूरी तरह से प्रोसेस्ड, और आपको परेशानी होगी
अब और नहीं। यदि आपके ऑटोहिप्नोटिक अवस्था में कभी भी ऐसा होता है
काम करते समय आपको कुछ परेशानी महसूस होने लगती है।
यह हमारी सहमति से उपयोगी होने से कहीं अधिक है, आप
इससे वह भावना तुरंत दूर हो जाएगी।
दूर रहो, और दूर ही रहो, और तुम मुझे पुकारोगे
ताकि हम इसके प्रबंधन पर मिलकर परामर्श कर सकें।
मेंट.

धीमी रिसाव तकनीक

रिचर्ड पी. क्रुफ्ट, एम.डी., पीएच.डी.
फिलाडेल्फिया, पेंसिल्वेनिया

परिचय एवं संकेत

धीमी रिसाव तकनीक का विकास इसके लिए किया गया था
उन रोगियों के साथ काम करना जिनमें निम्नलिखित में से कुछ या सभी लक्षण थे
निम्नलिखित विशेषताएं थीं: वे चिंता से भयभीत थे,
उनमें चिंता सहन करने की क्षमता कम थी, और/या वे शारीरिक रूप से कमजोर थे।
गंभीर रूप से प्रभावित। ऐसे मरीज़ों का इलाज संभव नहीं है।
अधिक कठिन प्रयोगों के लिए उपयुक्त उम्मीदवार-
एक पारंपरिक एब्रेएक्शन का अनुभव, जो बनाता है
उनकी शारीरिक क्षमताओं पर काफी दबाव पड़ता है।
और भावनात्मक संसाधन। पहली नज़र में ऐसा लगता है।
ऐसा लग सकता है कि सभी प्रतिक्रियात्मक कार्य
ऐसे व्यक्तियों से दूरी बनाए रखें। हालाँकि, अक्सर
एक चिकित्सक को स्वयं को एक ऐसी स्थिति का सामना करते हुए पाना होगा

वह रोगी, जो अपनी सीमाओं के बावजूद,
किसी दर्दनाक अनुभव से स्वतः ही उबरना शुरू कर दिया।
अचानक या अप्रत्याशित रूप से ऐसा करना शुरू कर दिया है
मनोचिकित्सा की प्रक्रिया के दौरान। कभी-कभी,
कुछ विशिष्ट परिस्थितियों में ऐसा करना आवश्यक हो सकता है।
इस प्रकार के pa- के साथ एक प्रतिक्रियात्मक प्रक्रिया शुरू करें।
पकड़ना।

एक दृष्टिकोण विकसित करने का प्रयास किया गया
जिससे परिवर्तन संभव हो सकेगा
ऐसे रोगियों में एक प्रतिक्रियात्मक प्रक्रिया
एक बेहद रोमांचक अनुभव जिसमें क्षमता थी
एक अतिरिक्त (और संभावित रूप से खतरनाक-) बनने के लिए
किसी ऐसी स्थिति में आघात पहुँचाना जिसमें शामिल हो
नियंत्रण और निपुणता के तत्व।

धीमी रिसाव तकनीक का उपयोग केवल इसके बाद किया जाता है
एक मरीज को सम्मोहन से परिचित कराया गया है।
सकारात्मक और गैर-धमकी भरे तरीके से।
उपयोग किए गए मौखिक अभिव्यक्तियों के आधार पर नामित
इसके पहले उपयोग के अवसर पर (और
(धीमे रिसाव की सीधी बात की)। यह एक शब्दशः
एक ऐसी तकनीक जो किसी के विकास पर निर्भर करती है
लाक्षणिक कहानी जो एक संरचना का निर्माण करती है-
रोगी के लिए भयावह परिणाम का एक सकारात्मक विकल्प
इसके बाद जो परिणाम आने की उम्मीद है, उसका अनुसरण किया जाएगा।
दर्दनाक सामग्री का सामना करना। संक्षेप में, यह एक स्थिति उत्पन्न करता है।
यह उम्मीद कि सामग्री हो सकती है और होगी
बिना किसी अप्रिय व्यवधान के प्रबंधित किया गया।

समय में एक अंतर्निहित छद्म-अभिविन्यास की चालें
इससे पीड़ित व्यक्ति को यह आश्वासन मिलता है कि जो कुछ भी हुआ था
जिसे इतना कठिन या असंभव समझा जाता था,
दरअसल, इस पर पहले ही सफलतापूर्वक महारत हासिल कर ली गई है।

उदाहरण स्वरूप मौखिक अभिव्यक्तियाँ

पृष्ठभूमि। [यह एक अत्यंत संक्षिप्त रूप है]
एक कहानी का वह संस्करण जिसने एक बुजुर्ग की मदद की और
एक डरपोक महिला जो घटना स्थल के पास रहती थी
परमाणु रिएक्टर दुर्घटना। प्रेरण से पहले
सम्मोहन के बारे में हमने विस्तार से बात की थी।
विषाक्त कचरे के निपटान का उचित तरीका।
नोसिस को एक संस्करण के साथ प्रेरित किया गया था
आँखें घुमाने की तकनीक। गहराई हासिल की गई
एक शांत ग्रामीण छवि का उपयोग जिसमें वह
उसने कल्पना की कि वह एक सुंदर जगह से गुजर रही है
जंगल के किनारे घास का मैदान, और फिर
जंगल में और भी गहराई तक प्रवेश करते हुए।

और अब आप एक खूबसूरत जगह पर पहुँच गए हैं।
जंगल में, जहाँ एक साफ सपाट चट्टान है, एक
वह चट्टान जहाँ आरामदेह जगह आसानी से मिल जाती है
बैठने के लिए। जैसे ही आप इस बेदाग सुंदरता का आनंद लेते हैं
उस दृश्य में, आपके विचार बार-बार एक पुरानी यादों में लौट जाते हैं।
वह समय जब ऐसा लग रहा था कि यह बहुत बड़े खतरे में है।

और आप सोच रहे थे कि क्या यह सारी सुंदरता
और यह सारी शांत सुंदरता पहले से ही मौजूद हो सकती है-
सेवा की गई। अब जबकि ये जंगल अब और नहीं हैं
खतरे में होने पर राहत की सांस लेना संभव है।
और इस बात पर विचार करें कि यह सब कैसे हुआ।
एक समय ऐसा था जब आप और आपका समुदाय...
समुदाय को यह नहीं पता था कि आप दानवों के बीच रहते हैं-
खतरनाक और जानलेवा जहरीले अपशिष्ट, भयावह
जो काम हो चुका था, उससे बची हुई चीजें
अतीत बीत चुका था और लंबे समय से भुला दिया गया था। फिर, अचानक,
आपको उनके बारे में पता चला, और ऐसा लगा कि
आपकी जीवनशैली में बदलाव आ सकता है
इससे भी बुरा यह है कि इसे नष्ट किया जा सकता है या,
कम से कम, हमेशा के लिए बदल गया।

ऐसा ही प्रतीत हुआ। जहरीले कचरे थे
नियंत्रण से बाहर निकलने लगे हैं। लेकिन आप फिर से-
कुछ वरिष्ठ और बुद्धिमान सदस्यों को कैसे बुलाएं
समुदाय को यह एहसास हुआ कि विषाक्त पदार्थों के कारण
अपशिष्टों को हमेशा के लिए नियंत्रित नहीं किया जा सकता था, वे
उनसे निपटने का कोई तरीका ढूंढना जरूरी था
और वे हर उस चीज़ को संरक्षित करते हैं जिसे वे महत्व देते हैं और वे

प्यार किया। अंत में, बहुत सोचने-समझने के बाद,
और उन्हें काफी परामर्श और सलाह मिली,
उन्होंने इन्हें बहुत धीरे-धीरे छोड़ने का फैसला किया।
जानबूझकर धीमी गति से रिसाव करना जिससे...
इससे आसपास के किसी भी व्यक्ति को कोई खतरा नहीं है।
मेंट.

यह बात याद रखना अच्छा रहेगा कि
आप शायद भूल गए होंगे—लगभग उस समय के बारे में
कि आपने उस जगह का दौरा किया जहां धीमी गति से रिसाव हो रहा था
यह तय किया गया था कि आप कितने डरे हुए थे
उस यात्रा को करने के लिए, और इस बारे में कि कैसे, कब आप
अंततः आप उस स्थान पर पहुँच गए जहाँ आप थे
देखने से डरते हुए, आपने पाया कि रिसाव
जो व्यवस्था की गई थी वह बहुत ही छोटी थी और
जो बूँदें निकलीं वे इतनी छोटी थीं और
कभी-कभार, इतनी दूर-दूर, कि तुम हार गए-
यह सोचकर कि आपने खुद को ऐसा बनने की अनुमति क्यों दी
बहुत चिंतित और आशंकित। यह आश्चर्यजनक है।
कई बार हमारी आशंकाएं कितनी अधिक हो सकती हैं
यह उस स्थिति से कहीं अधिक भयावह है जिसका हमें वास्तव में सामना करना पड़ेगा।
तो चलिए इस खूबसूरत जगह पर कुछ और समय बिताते हैं।
यह जगह। आप जानते हैं, इसका अस्तित्व एक श्रद्धांजलि है।
आप जैसे मनुष्यों की खोजने की क्षमता,
उनके चेतन और उनके अचेतन मन के भीतर
सरलता, ठीक होने और स्वस्थ होने का एक तरीका और
साबुत।

वाटकिंस की मौन प्रतिक्रिया
तकनीक

हेलेन एच. वॉटकिंस, एम.ए.

मिसौला, मोंटाना

संकेत

यह एक प्रतीकात्मक छवि प्रकार की प्रतिक्रियाशील प्रक्रिया है।
यह तकनीक उन रोगियों के लिए डिज़ाइन की गई थी।
आक्रोश और क्रोध की तीव्र भावनाएँ।
यह कार्यालय के वातावरण के लिए आदर्श रूप से उपयुक्त है क्योंकि
भावनाओं को व्यक्त करना आंतरिक प्रक्रिया है, और इस प्रकार एक
कम ध्वनिरोध वाले वातावरण में तीव्र भावनात्मक अभिव्यक्ति।
पर्यावरण से बचा जाता है। यह मूल्यवान साबित हुआ है
माता-पिता, जीवनसाथी आदि के प्रति क्रोध से निपटना
पूर्व पति-पत्नी, नियोक्ता और अपराधियों
दुर्व्यवहार, और महिलाओं के साथ स्व-सम्मोहन टेपों में
प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम के साथ। बाद वाले मामले में,
यह रोगी को एक साधन प्रदान कर सकता है

आत्म-नियंत्रण और तीव्र ऊर्जा को निकालने का एक तरीका
मासिक धर्म के ल्यूटल चरण के दौरान की भावनाएँ
चक्र। हालाँकि, यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि कुछ मामलों में
मामलों में (विशेष रूप से गंभीर दुर्व्यवहार और कई मामलों में)
व्यक्तित्व विकार) एक अधिक स्पष्ट, तीव्र
सामान्यतः एब्रेएक्शन की आवश्यकता होती है। निम्नलिखित
विवरण और अभिव्यक्ति मेरी हैं, मॉड-
वाटकिंस द्वारा तकनीक के वर्णन के बाद,
यह अनूठा है, लेकिन इस योगदान का श्रेय दिया गया है।
क्योंकि यह उसकी तकनीक है। (संपादक)

तकनीक

सम्मोहित रोगी को चलने की कल्पना करने के लिए कहें।
चिकित्सक के साथ जंगल के एक रास्ते पर चलते हुए,
जैसे-जैसे आप विवरणों का आनंद लेते हैं, समाधि की अवस्था और गहरी होती जाती है।
दृश्य। जैसे-जैसे आप चलते हैं, आप कमर तक पहुँचने लगते हैं-
काई और मिट्टी से ढका हुआ एक ऊँचा पत्थर।
पास ही एक बड़ा हथौड़ा है जिसमें कुल्हाड़ी जैसा आकार है।
जमीन पर पड़ा हुआ हैंडल।
जब मरीज हथौड़ा देख लेता है तो वह सिर हिलाता है।
और फिर उसे उठाने के लिए कहें। सुझाव दें कि
यह पत्थर किसी विशिष्ट व्यक्ति के प्रति भावनाओं का प्रतिनिधित्व करता है।
किसी व्यक्ति, किसी दुखद घटना आदि का प्रतीक है, और यह दर्शाता है
उसके मन में मौजूद सारी निराशा और नाराजगी,
पत्थर के इस विशाल पिंड में समाहित। कुछ पा-
ग्राहक इस चट्टान की छवि की कल्पना करना चाह सकते हैं-
किसी व्यक्ति की मूर्ति को चमकाना।

उदाहरण सहित मौखिक अभिव्यक्तियाँ। "एक पल में मैं
मैं चाहता हूं कि तुम उस पत्थर पर मारना शुरू करो, उसे पीटते रहो
इसे और भी कठिन बनाते जाओ, जब तक कि तुम पूरी तरह से

थका हुआ। और जब आप थके हुए हों और बहुत
आगे बढ़ने से थक गए हैं? अपना "हाँ" वाला चेहरा उठाकर मुझे संकेत दें।
उंगली। भले ही आपकी बात यहां सुनी न जाए।
इस कार्यालय में, आप चिल्ला सकते हैं, चीख सकते हैं और कुछ भी कर सकते हैं।
आप हमारी इस जगह पर जो चाहें कह सकते हैं।
मैं सुनिश्चित करूँगा कि कोई भी ऐसा न करे।
जंगल में हमारे दृश्य में घुसपैठ करो। ताकि तुम
बेझिझक उस पत्थर पर प्रहार करो, और चिल्लाओ या चीखो।
या फिर आप जो चाहें कह सकते हैं, यहाँ पहाड़ पर-
दाग लग जाएंगे, और कोई आपको नहीं सुनेगा। आप चिल्ला सकते हैं या
जो बातें तुम पहले सिर्फ मन ही मन कहती थीं, उन्हें जोर से चिल्लाकर कहो।
या फिर आप हमेशा से यह कहना चाहते थे,
जब आप उस चट्टान से टकराते हैं। और हर बार जब आप
इसे मारो, इसके टुकड़े टूटकर बिखर जाएंगे या चूर-चूर हो जाएंगे।"
मरीज को प्रोत्साहित करें कि वह "उस चट्टान पर प्रहार करता रहे"।
जब तक कि इसे पूरी तरह से ध्वस्त न कर दिया जाए। और इस तरह

उस समय आप थके-हारे और बेहाल हो जाएंगे, और
आप अपनी सारी भावनाएं व्यक्त कर चुके होंगे।
आमतौर पर रोगी को जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है
चार, पांच या उससे अधिक मिनट।

समय-समय पर रोगी को प्रोत्साहित करें।
जैसे कि, "चलो, फिर से मारो,"
और ज़ोर से! “लगे रहो। अपनी पूरी ताकत लगा दो। तुम
अब इसे अंदर रखने की जरूरत नहीं है। "और भी,
और भी, और भी। चलते रहो। हार मत मानो।
ऊपर की ओर। बस उस चट्टान पर प्रहार करते रहो और चिल्लाते रहो।
या फिर जो मन करे वो कहते रहो, जब तक कि तुम बस
इतनी थक गई थी कि आगे नहीं बढ़ सकती थी! और फिर वो "हाँ"
उंगली उठा सकती है। लेकिन जब तक सब कुछ न हो जाए तब तक रुकना मत।
बाहर हैं और सचमुच थके हुए हैं।" यह महत्वपूर्ण है कि
अपने गुस्से और तीव्रता को व्यक्त करें
इन मौखिक अभिव्यक्तियों के दौरान आवाज।

कभी-कभी, एक विशेष रूप से संकोची रोगी
या फिर नियंत्रण खोने से डरने वाला कोई व्यक्ति हिचकिचा सकता है।
चट्टान से टकराना। उसकी झिझक का पता लगाएं।
कुछ मामलों में, आपको रोगी को कल्पना करने के लिए कहना पड़ सकता है।
चट्टान को बड़ी मेहनत से किनारे से नीचे धकेलते हुए
चट्टान के ठीक पीछे गहरी खाई।
दूसरा विकल्प रोगी को अलग करना है,
उसे अपने जैसे दिखने वाले किसी व्यक्ति को चिल्लाते हुए देखना
और चीखते हुए और चट्टान पर मारते हुए।

प्रतिक्रिया के बाद अहंकार को मजबूत करना। इसके बाद, सुझाव-
यह संकेत दें कि रोगी अब बड़ी वस्तु को छोड़ सकता है।
हथौड़ा। और साथ में, एक छोटी सी चढ़ाई पर चढ़ें।
जंगली फूलों से भरा एक सुंदर घास का मैदान, जहाँ
सूरज चमक रहा है और हल्की हवा चल रही है।
पास में स्थित पेड़ों के एक सुंदर समूह का वर्णन करें,
नीचे मुलायम हरी घास है। सुझाव है कि
मरीज घास पर लेटकर देख सकता है
आसमान में बादल शांति से तैर रहे हैं, जबकि आप

पास में बैठो।

अब मरीज से कहा जा सकता है: “जाने से पहले
आज मुझे कुछ सकारात्मक सुनने की जरूरत है।
आप अपने बारे में मुझसे कुछ बातें साझा करने को तैयार हैं।"
इसके लिए मरीजों को अपना नजरिया बदलना होगा और
उनके बारे में कुछ सकारात्मक बातें समझें-
स्वयं]। यदि कुछ झिझक हो, तो लगे रहें। आगे,
विशेषकर जब रोगी प्रतिक्रिया दे रहा हो
गतिज, वैचारिक-संवेदी कल्पना, रोगी
शायद कहा जाए: "मैं चाहता हूं कि आप बहुत ध्यान से सुनें
अपने पैरों की उंगलियों पर ध्यान दें। कुछ दिलचस्प बात है।
ऐसा होने वाला है। एक पल में तुम बन जाओगे
शरीर में एक गर्म, चमकदार और झुनझुनी सी सनसनी महसूस हो रही है।
अपने पैर की उंगलियों पर। जब आपको यह एहसास हो, तो संकेत दें।

मुझे अपनी "हाँ" वाली उंगली से इशारा करो [या, वैकल्पिक रूप से,
“अपना सिर हिलाओ”। [संकेत के बाद:] अच्छा।
और जिज्ञासावश ध्यान दें कि कैसे
यह सनसनी आपके पूरे शरीर में फैलने लगती है
पैर, और जब यह पूरी तरह से ऊपर तक बह गया है
अपने टखने पर फिर से इशारा करो। आगे बढ़ो।
घुटनों तक, जांघों के ऊपरी हिस्से तक,
धड़ से होते हुए, कंधों तक, फिर नीचे की ओर
भुजाओं और पूरे सिर पर।

सुखद, गर्म और झुनझुनी जैसी अनुभूति के बाद
यह पूरे शरीर में फैल गया है, जिसके बाद
वाटकिंस के मॉडल में, चिकित्सक कह सकता है: "ये
सुखद अनुभूतियाँ आपकी अपनी सकारात्मकता से उत्पन्न होती हैं।
अपने बारे में सकारात्मक भावनाएँ, अपने भीतर से
संसाधन और यह विश्वास कि आप अपनी समस्या का समाधान कर सकते हैं
समस्याएं।" [ध्यान रहे, केवल वही कहें जो आपको
मरीज के बारे में जो जानकारी सही है, वही सही है।

और अब यह गर्म, चमकती, झुनझुनी सी अनुभूति
और भी मजबूत हो सकता है, और जब आप इसे महसूस करेंगे
जब आप ठीक होने लगें, तो आप मुझे दोबारा संकेत दे सकते हैं।
[विराम] बिल्कुल सही। और यह अतिरिक्त अनुभूति
यह आपके पास मौजूद एक अन्य संसाधन का प्रतीक है।
यह मुझसे और मेरे द्वारा उत्पन्न ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है।
आप पर मेरा विश्वास, आप पर मेरी आस्था
आपको विकास के लिए आवश्यक ताकतें और संसाधन प्राप्त करने होंगे।
अपनी समस्याओं का समाधान करें। [इस बिंदु पर सुनिश्चित करें कि]
जो आप ईमानदारी से महसूस करते हैं, वही कहें।] और इससे यह बात जुड़ गई।
ऊर्जा हमारे रिश्ते में मेरी भूमिका को दर्शाती है।
आपके साथ मिलकर काम करने वाले भागीदार के रूप में, ताकि हम आपको उस मुकाम तक पहुंचा सकें जहाँ आप पहुँच सकते हैं।
आप जैसा बनना चाहते हैं। यह मेरी परवाह का प्रतीक है, और
सम्मान, और आपमें और आंतरिक पुनरुत्थान में विश्वास।
आपके अवचेतन मन के स्रोत। और आप
आप इसे एक सकारात्मक, मजबूत भावना के रूप में महसूस कर सकते हैं।
ऊर्जा, आपके पूरे शरीर में प्रवाहित हो रही है।"

रोगी को जगाते समय, यह सुझाव दें कि
झुनझुनी का एहसास शायद चला जाएगा, लेकिन वह
चमक बरकरार रह सकती है।

एरिक्सन की आयु प्रतिगमन
तकनीकें

मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

परिचय

निम्नलिखित मौखिक अभिव्यक्तियाँ कई बातों को दर्शाती हैं।
एरिकसन की कार्य प्रक्रियाओं के बारे में।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका (32 डॉलर)

आघात या नकारात्मक जीवन अनुभव। वे
आमतौर पर वियोजित प्रतिगमन के अनुभव
जिससे मरीज को धीरे-धीरे शुरुआत करने में मदद मिलती है
किसी घटना का अनुभव करना और उससे जुड़ी भावनाएँ
धीरे-धीरे, टुकड़ों-टुकड़ों में। (संपादक)

सुझाव
अवैयक्तिक प्रतिगमन

और अब आप पिछली रात को याद कर सकते हैं
अगर यह पिछले सप्ताह या पिछले महीने की बात होती तो—कौन
अब सचमुच परवाह करता है? बस आराम से रहो और बस
मानो तुम कोई और व्यक्ति हो। मुझे बताओ क्या।
उस युवती [मरीज] के साथ क्या हुआ?
उसकी रसोई उसे डराती थी।

दृश्य के साथ प्रतिगमन
मतिभ्रम स्क्रीन
तकनीक

परिचय। | एएफ को कम करने की एक विधि-
प्रभावी तीव्रता का अर्थ है भौतिक रूप से अलग करना
रोगी को अनुभव से। इस प्रकार रोगी
वे आघातपूर्ण घटना को दृश्य रूप में देख सकते हैं या
फिल्म या टेलीविजन स्क्रीन का भ्रम।
साक्षात्कार के दौरान, रोगी से यह भी पूछा जा सकता है कि...
इस घटना को अलग-अलग दृष्टिकोणों से कई बार देखें।
कैमरा एंगल और धीरे-धीरे ज़ूम लेंस के साथ
ताकि मरीज को उस अनुभव के करीब लाया जा सके।
(संपादक)

बाद में मुझे पता चला कि यह बहुत आसान है
निम्नलिखित तकनीक का उपयोग करके प्रतिगमन का पता लगाएं:
आप उस व्यक्ति को एक फिल्म का भ्रम कराते हैं।
स्क्रीन पर, और उस मूवी स्क्रीन पर एक जीवंत आकृति है,
चलती-फिरती तस्वीर... मेरा व्यवहार यही दर्शाता है कि
मैं वास्तव में एक मूवी स्क्रीन देख रहा हूँ। यह एक

अशाब्दिक संचार, एक अशाब्दिक सुझाव-
लेकिन मेरा व्यवहार—मेरी आंखों का व्यवहार, मेरा
सिर का व्यवहार, मेरे ऊपरी हिस्से की स्थिति
धड़ – इससे पता चलता है कि मैं सचमुच सीधे देख रहा हूँ
वह मूवी स्क्रीन और जिसे मैं वास्तव में देख रहा हूँ
उस पर कुछ है। "और अब एक छोटी लड़की दिखाई देती है।"
उस दिशा से, और वह है
खुशी-खुशी चलती हुई। अब वह खड़ी है।
फिर भी, लेकिन अब वह आगे क्या करने वाली है? और मेरा
विषय मेरे व्यवहार से अवगत है; विषय
वह उस दिशा में देखता है जिस दिशा में मैं देख रहा हूँ और साथ ही

छोटी बच्ची को देखने लगता है। बेशक, मेरा
विषय एक महिला है, और वह छोटी लड़की कौन है?
क्या देखने की संभावना है? वह छोटी बच्ची स्वयं ही है।
कभी-कभी कोई व्यक्ति (या रोगी) देखेगा
एक और छोटी लड़की थी, तो मैंने पूछा: "मुझे बताओ
वो छोटी बच्ची। वो अब क्या कर रही होगी? मुझे नहीं पता।
मैं उसे स्पष्ट रूप से नहीं देख पा रहा था। मैं उसकी वह हरकत नहीं देख पा रहा था।
अभी-अभी बनाया... यह क्या था? ... वह क्या है?
अब समझ में आ रहा है ना? और मेरा विषय मुझे बताता है।
इसके बाद मैं जानना चाहता हूँ: “आप जानते हैं, मुझे लगता है कि
छोटी बच्ची किसी से बात कर रही है, लेकिन मैं सुन नहीं पा रहा हूँ।
सुनो। क्या तुम ध्यान से सुनोगे और मुझे बताओगे कि क्या
वो क्या कह रही है? अब मुझे बताओ, वो क्या कह रही है?
तो मेरा विषय मुझे यही बताता है। फिर मैं शायद यह जोड़ूँ: "नहीं!"
उसने ऐसा कहा! और अब वह कुछ करने जा रही है।
सोच रही हो, और क्या तुम मुझे बताओगे कि वह क्या है?
सोच रहे हो? और फिर मेरा विषय मुझे बताना शुरू करता है।
वह छोटी बच्ची क्या सोच रही है? अब मैं पूछता हूँ: “और
आपको क्या लगता है उसे कैसा महसूस हो रहा होगा? क्या आप इसे समझ पा रहे हैं?
वह कैसा महसूस कर रही है? क्या वह वैसा ही महसूस करती है जैसा उसका
क्या उसके पैर ज़मीन पर टिके हैं? क्या उसे महसूस हो रहा है?
झूला हिल रहा है?” . . . फिर मैं कहता हूँ: “तुम्हें पता है, जैसे
तुम ऊपर झूलते हो, मेरे बगल में एक आवाज आ सकती है
मुझसे बात करो। और मेरे बगल में बैठी एक आवाज़ मुझसे बात कर सकती है।
मुझे।" और इसलिए वह झूलती रहती है, और
गुड़िया से खेलना और मिट्टी के केक बनाना,
और न जाने क्या-क्या; और नीचे से एक आवाज़ बात करती है
और मुझे बताओ कि ऊपर बैठी छोटी लड़की क्या है
सोच-विचार और कर्म, क्योंकि मैं वास्तव में नहीं जान सकता
उन विवरणों के बारे में।

प्रारंभिक काल का व्यवस्थित सर्वेक्षण
बचपन की यादें

प्रस्तावना। ऐसा लगता है कि कभी-कभी एरिक-
बेटे ने एक मरीज का व्यवस्थित सर्वेक्षण करवाया।
प्रारंभिक बाल्यावस्था के दौरान सीखने और यादों के माध्यम से
हमारे पास केवल निम्नलिखित संक्षिप्त झलक है।
उनके द्वारा दिए गए कुछ मौखिक कथनों में से कुछ उनके पास उपलब्ध हैं।
लेखन। (संपादक)

इसका संचालन और निर्देशन थेर द्वारा किया जाता था।
इस प्रकार के कथनों को बीच में लाकर बलात्कारी को गुमराह करना: “और इसमें
उस पहले वर्ष में मूलभूत ज्ञान का कितना भंडार था!

डायपर से लेकर सुंदर चीजों तक, सीखने की प्रक्रिया में
आवाज़ें, रंग और शोर; या, "और फिर
आप दूसरे वर्ष में आते हैं, रेंगते हुए और
चलते-फिरते गिरना और शौचालय का इस्तेमाल करना जैसे कोई

"अच्छा छोटा बच्चा है और छोटे-छोटे वाक्य बोलता है।"
और, “बेशक, तीसरा साल आता है और
भाषा का विकास हो रहा है, शब्दों का, इतने सारे, इसके अंशों का।
शरीर का, आपके पेट में छोटा सा छेद, और
आपको तो अपने बालों का रंग भी पता है।

प्रभाव को अलग करना और
सामग्री

प्रस्तावना। – एरिक्सन का मानना था कि हम प्रयास करते हैं
अक्सर ऐसा होता है कि पूरे अनुभवों को एक ही बार में पूरी तरह से याद करना संभव नहीं होता।
एक बार। किसी के साथ काम करने के विकल्प के रूप में।
स्मृतिलोप से ग्रस्त व्यक्ति के मामले में, एरिक्सन
रोगी को उन भावनाओं को पुनः अनुभव करने दें-
घटना से जुड़ा हुआ, लेकिन बिना किसी जानकारी के
उन भावनाओं के कारण का पता लगाने के लिए। फिर वह
सामग्री का पता लगाएं (या कभी-कभी केवल एक भाग का)
विषयवस्तु को भुला देना (और फिर उसके लिए विस्मृति पैदा करना)।
अंत में, रोगी जानकारी को पुनः प्राप्त करेगा और उसे आत्मसात कर लेगा।
संपूर्ण स्मृति, जिसमें भावनाएँ भी शामिल हैं और
सामग्री। यह विधि सबसे अधिक सफल है
अत्यधिक प्रतिभाशाली सम्मोहन विषय जो हैं-
स्मृतिभ्रंश का अनुभव करने में सक्षम। (संपादक)

उदाहरण स्वरूप मौखिक अभिव्यक्तियाँ

एरिक्सन ने हमें इस बारे में विस्तार से बताया कि कैसे उन्होंने
शुरुआत में इस तकनीक को सम्मोहन चिकित्सा में पेश किया गया था।
प्रतिरोध को कम करने के लिए रोगी को प्रशिक्षित किया गया: "आप
किसी मरीज को यह बताना कि विभिन्न प्रकार के
चीजों को याद रखने के तरीके। निःसंदेह,
जब हम किसी स्मृति को छुपाते हैं, तो हम आमतौर पर उसे छुपाते हैं।
स्मृति से कहीं अधिक" [उदाहरण के लिए, एक
पता, जगह, और अन्य घटनाएँ
उस वर्ष]. . . . क्या उस वर्ष को कवर करने की आवश्यकता है?
क्या सब कुछ गड़बड़ हो गया? बाकी सारी चीजें जो हुईं...
वर्ष? इस प्रकार आप इस बात पर जोर देते हैं कि रोगी
निस्संदेह कई चीजों को छुपाया गया था
इसे ढकने की जरूरत नहीं थी। तो क्यों न इसे ढका जाए?
उन सभी चीजों का पता लगाएं जो सुरक्षित हैं।
इसे उजागर करें और सुनिश्चित करें कि यह ढका रहे।
ऐसी चीजें जिन्हें उजागर करना सुरक्षित नहीं है? तो फिर आप
स्थिति को ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित करें जिससे
मरीज किसी भी समय अपना नाम वापस ले सकता है। आप इशारा करें।
बाहर, 'मान लीजिए कि आपने गलती से खुलासा कर दिया'
कोई ऐसी बात जिसे आप उजागर नहीं करना चाहते थे। कैसे?

आपको इसे ढकने में कितना समय लगेगा?
फिर से उठो?

समाधि की अवस्था में मौजूद रोगी को यह बताया जा सकता है कि यह
बौद्धिक को याद रखना पूरी तरह से संभव है
किसी बात के तथ्यों को जानना, लेकिन उसे याद न रखना।
इससे जुड़ी भावनाएं, और इसके विपरीत।
फिर एक सर्वमान्य सत्य और लाक्षणिक उदाहरण प्रस्तुत किया जा सकता है।
कथन: “कभी-कभी, लगभग हर कोई
उसे हतोत्साहित महसूस करने का अनुभव है और
नीचे, और फिर भी हमें वास्तव में पता नहीं है कि क्यों।
मुझे लगता है कि इसका कोई कारण जरूर होगा, लेकिन हम
हम यह ठीक से नहीं बता पा रहे हैं कि हमें ऐसा क्यों लग रहा है।
रास्ता।"

आप अपनी सभी भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं
कोई ऐसी घटना जो X आयु में बिना किसी कारण के घटित हुई।
उन भावनाओं के कारण को ठीक से याद कर पाना-
जब आप अगली बार अपनी आँखें खोलेंगे तो आपको यह सब दिखाई देगा।
मुझे उन सब बातों की असामान्य रूप से स्पष्ट स्मृति है, लेकिन
उस समय आपके मन में जो भावनाएं थीं, उनके बिना।" जाहिर तौर पर,
एरिक्सन कभी-कभी सम्मोहन के बाद सुझाव देते थे।
किसी पहलू को जगाने और याद करने के लिए क्रियाएँ
आघात, सभी काम को सीमित करने के बजाय
औपचारिक सम्मोहन अवस्था। यह तकनीक आगे
एरिकसन के संवाद में एक विशेष उदाहरण से दर्शाया गया है।
विशिष्ट मामला:

अब जब आप जाग जाएँगे तो मैं आपसे कुछ सवाल पूछूंगा-
सहयोगी से, 'क्या तुम जाग रहे हो?' एक क्षण में तुम कहोगे
'हाँ,' और जैसे ही आप 'हाँ' कहेंगे, वह आ जाएगा
आप सभी भयानक भावनाओं का अनुभव करते हैं
दस साल की उम्र से कुछ समय पहले... लेकिन आप
बस भावनाओं को महसूस करो। तुम्हें पता नहीं चलेगा कि क्या होगा।
बात यह है कि इसी वजह से वो भावनाएं पैदा हुईं। आप बस
भावनाओं को महसूस करो, और तुम्हें पता नहीं चलेगा कि क्या है
इससे आपको बहुत दुख होगा। और आप बताएँगे।
हमें बताएं कि आप कितना दुखी महसूस कर रहे हैं। [विराम] एक दृढ़ निश्चय प्राप्त करें
उन भयानक भावनाओं पर पकड़ बनाए रखो। तुम्हें पता नहीं चलेगा
जब तक मैं आपसे यह न पूछ लूं कि आप जाग रहे हैं या नहीं, तब तक मैं उनके बारे में बात नहीं करूंगी।
और आप कहते हैं, 'हाँ,' और उसी क्षण वे
भावनाएं आपको बुरी तरह प्रभावित करेंगी। क्या आप समझते हैं?
अब?"

चिकित्सा कार्य के बाद: "अब अगली बार जब मैं
तुम्हें जगा दूं, मेरे पास तुम्हारे लिए एक अलग तरह का काम है।
आप। अगली बार जब मैं आपसे यूं ही पूछूं कि क्या आप हैं
जागते हुए, आप 'हाँ' कहेंगे, और फिर वहाँ होगा
क्या आपके मन में कुछ ऐसा आता है जो हो सकता था?
कुछ साल पहले आपको इससे डर लगता था। लेकिन अब आपको इसका कोई एहसास नहीं होगा।
क्या भावनाओं का होना ठीक है? इससे डर नहीं लगेगा।
क्या यह ठीक है? . . . बस याद रखना,

“हां, जब मैं छोटा बच्चा था तो मुझे डर लगता था।”
जिस तरह से आपको याद रहेगा। आप ऐसा कर पाएंगे।
इस पर हंसिए और एक वयस्क व्यक्ति के नजरिए से देखिए।
एरिक्सन इस बात पर जोर देते हुए कहते, "यह बस एक
"याददाश्त, मानो यह किसी और के साथ घटी हो।"

लेकिन फिर कुछ और तस्वीरें भी थीं, जिनमें से कुछ...
उन्हें हमसे तब छीन लिया गया जब हम बहुत छोटे थे, कि हम
मुझे बिल्कुल याद नहीं था। वे दिलचस्प थे।
लेकिन हमें उनकी कोई याद नहीं थी, कोई भावना नहीं थी।
उनसे जुड़ा हुआ। तस्वीर ने हमें दिखाया
विवरण, या यदि यह कोई पुरानी होम मूवी थी, तो हम
उन्हें घटित घटना के सभी तथ्य पता चल गए होते।
लेकिन हमारे मन में इससे जुड़ी कोई भावना नहीं थी
और इसी तरह, आप पाएंगे कि आप ऐसा कर सकते हैं।
मुझे घटी घटनाओं के विवरण और तथ्य याद हैं, लेकिन
ऐसा लगेगा मानो ये घटना किसी और के साथ घटी हो।
आपका अवचेतन मन कुछ बातें सामने लाएगा।
जो कुछ हुआ उसके बारे में तथ्य और जानकारी,
लेकिन भावनाओं का कोई जिक्र नहीं, सिर्फ विषयवस्तु का।
विवरण दें, लेकिन इसके बारे में कोई भावना व्यक्त न करें।
आप समझते हैं?"

भाव और विषयवस्तु पर अलग-अलग काम करने के बाद,
इसके बाद एरिक्सन ने पूर्ण वापसी की प्रक्रिया में सहायता की।
अनुभव: "और जब मैं आपसे पूछता हूँ कि क्या आप हैं
जाग जाओ और तुम 'हाँ' कहोगे, फिर तुरंत
यह पूरी घटना आपके दिमाग में कौंध जाएगी
बहुत स्पष्ट रूप से। क्या यह ठीक है? . . . बिलकुल,
बौद्धिक और भावनात्मक रूप से पूर्ण। ताकि
आपको पता चल जाएगा कि उस समय आपकी भावनाएँ क्या थीं और
उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था, उसके बारे में सब कुछ, यहाँ तक कि
तब आप खुद को जान पाएंगे।" एरिक्सन की एक और बात।
अंतिम एकीकरण को सुगम बनाने के लिए सुझाव
दमन का उद्देश्य रोगी से यह कहना था, "जैसा कि आप
इसकी समीक्षा करें, अब आप एक उपयुक्त अनुभव प्राप्त कर सकते हैं-
सोच और भावना के बीच उचित संतुलन
पूरी बात।"

चूंकि यह एक अनोखी विधि है, इसलिए आपको शायद
अन्य समीक्षाओं का अवसर मिलने के लिए धन्यवाद।
एरिकसन ने जिन सुझावों का इस्तेमाल किया, वे अलग थे।
मरीज: “ठीक है, आप गहरी समाधि में हैं। मैं
मैं आपको कुछ बातें समझाना चाहता हूँ।
क्या आप जानते हैं कि जिगसॉ पज़ल क्या होता है? आप इसमें टुकड़ों को जोड़ सकते हैं।
जिगसॉ पज़ल को दो तरीकों से जोड़ा जा सकता है: आप इसे रखते हैं
दोनों को सीधा रखें, और फिर आपको पता चल जाएगा
तस्वीर क्या है; आप इसे समझ सकते हैं।
उल्टा करके, और बस हो गया!
पहेली का पिछला भाग। इस पर कोई चित्र नहीं है।
बस खालीपन और कोई अर्थ नहीं, लेकिन पहेली

साथ में होंगे। पहेली की तस्वीर
पहेली बौद्धिक विषयवस्तु है. . . . पिछला भाग
इसका एक हिस्सा भावनात्मक आधार है, और वह होगा
बिना किसी तस्वीर के। यह बस ऐसा ही होगा।
आधार। अब आप उस पहेली को जोड़ सकते हैं।
दो टुकड़ों को एक दूसरे के ऊपर रखकर पहेली को जोड़ें।

कोनों को एक साथ जोड़ें, बीच में दो टुकड़े-
एक साथ, दूसरे कोने में दो टुकड़े एक साथ,
तीसरे कोने में दो टुकड़े, एक कोने में दो टुकड़े
चौथा कोना, और फिर, यहाँ-वहाँ, आप
आप दो या तीन टुकड़ों को एक साथ जोड़ सकते हैं।
कुछ टुकड़ों को ऊपर की ओर करके एक साथ रखें, कुछ को
सभी टुकड़ों को उल्टा करके एक साथ रखें। आप उन्हें एक साथ रख सकते हैं।
एक साथ मुंह नीचे करके रखें, उन सभी को एक साथ मुंह नीचे करके रखें
ऊपर जाओ, लेकिन तुम वही करो जो तुम करना चाहते हो...
मान लीजिए कि आप अपने अचेतन मन से बाहर निकलते हैं
उस अप्रिय स्मृति के बस कुछ छोटे-छोटे टुकड़े-
ओरी।" उसे जो भावनाएं वापस मिलीं, उन्हें समझने के बाद,
एरिक्सन ने उसे स्मृतिलोप का अनुभव कराया।
जो उसे याद आया। "मान लीजिए आप नीचे हाथ बढ़ाते हैं।"
अपने दमित भावों में झाँकें और कुछ अंश सामने लाएँ।
तस्वीर के बारे में बात करने के बाद।" विषयवस्तु के बारे में बात करने के बाद
एरिकसन ने कहा कि उन्हें याद है: "यह है
ठीक है, अब इसे नीचे धकेल दो। अब इसे ऊपर लाओ।
कुछ और भावनात्मक पहलू।" इसके बाद
एरिक्सन ने मरीज को उस सामग्री को दोबारा दबाने के लिए मजबूर किया।
और अधिक सामग्री लाएं। जैसा कि पहले ही कहा जा चुका है,
यह प्रक्रिया आगे-पीछे चलती रह सकती है।
इसके बाद प्रत्येक पहलू के लिए विस्मृति पैदा करना
अनुभवी, और आराम के अंतराल प्रदान करते हुए
तीव्र प्रतिक्रिया के बाद और उससे पहले आवश्यक है
संपूर्ण स्मृति का अंतिम स्मरण।

क्रमिक रूप से विघटित रिलीज
प्रभाव तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

मैंने अक्सर दूसरे प्रकार का उपयोग किया है
एरिकसन की भावना और अलगाव की तकनीक
गंभीर मामलों में सफलतापूर्वक काम करने में सामग्री
बहु व्यक्तित्व विकारों के मामलों में आघात।
ऐसा व्यक्तित्व जो विषयवस्तु और ज्ञान दोनों को धारण करता है
चिकित्सक द्वारा स्मृति से जुड़ी भावनाओं के बारे में पूछा जाता है।
केवल उचित लोगों को ही भावनाएं लौटाएं

व्यक्तित्व (अक्सर मेजबान)।
इसके बाद थेरेपिस्ट मेजबान व्यक्ति के साथ बातचीत करता है।
इन चीजों को स्वीकार करने की इच्छा स्थापित करने की क्षमता
सीमित समय के लिए भावनाओं को वापस लाना (उदाहरण के लिए,
30 सेकंड)। जब सहमति हो गई हो
पहुँच गया, भावनाओं को धारण करने वाला व्यक्तित्व है
बताया गया कि जब कोई संकेत शब्द ("अब") दिया जाता है,
उसे केवल भावनाएँ ही लौटानी चाहिए (कोई समझौता नहीं)।
निर्धारित अवधि के लिए (तंबू), जो
चिकित्सक निगरानी करेगा। यह व्यक्तित्व है
फिर निर्देश दिया कि कुछ ही क्षणों में वह देख लेगा

जब वह ऊपर और दाईं ओर देखता है तो उसे 100 नंबर दिखाई देता है।
उन्हें बताया जाता है कि यह संख्या राशि को दर्शाती है।
उसे वर्तमान में जो महसूस हो रहा है उसका (प्रतिशत)
अंदर उस दर्दनाक घटना के बारे में।
सावधानीपूर्वक समयबद्ध प्रतिक्रिया समाप्त हो गई है,
मेजबान के व्यक्तित्व को सुखदायक, शांत करने वाले सुझाव दिए जाते हैं।
इशारे करें और आराम करने या सोने की अनुमति दें
एक शांत, सुरक्षित वातावरण में होने की कल्पना करना।
फिर दूसरे व्यक्ति को ऊपर देखने के लिए कहा जाता है।
और दाईं ओर और उस संख्या को मौखिक रूप से बताने के लिए
देखता है। यह संख्या अक्सर कम हो जाती है।
एक 60-85 की सीमा में। बाद में सम्मोहन में।
सत्र में, या किसी अन्य सत्र में, यह प्रक्रिया हो सकती है
जब तक संख्या पर्याप्त न हो जाए तब तक इसे दोहराया जाए
इससे यह कम हो गया कि रोगी याद करने को तैयार है
मेमोरी की सामग्री के साथ-साथ पुनः-
भावनाओं का केंद्र।

बीमारी और प्रतिरक्षा
रूपक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

व्याख्या करने के कई तरीके हैं और
रोगी को नकारात्मक जीवन के प्रति दृष्टिकोण बदलने में मदद करना
घटनाएँ। रूपक उन विधियों में से एक है।
यह उस चीज़ का एक उदाहरण है जिसे मैं आघात कहता हूँ।
रूपक। इस प्रकार का रूपक हो सकता है
यह व्यभिचार, शोक, तलाक आदि के पीड़ितों के लिए उपयोगी है।
अतीत के अन्य प्रकार के आघात। यह विशेष
किसी मरीज के मामले में रूपक और भी अधिक उपयोगी होता है।
जो गतिबोध से भी ग्रस्त है।

रूपक

याद कीजिए जब आपको फ्लू हुआ था, और
आप कितना बुरा महसूस कर सकते हैं। पुनः-
याद रखें कि जब आप होते हैं तो आपके पेट को कैसा महसूस होता है।
इतनी बीमार होने पर, और सिर में जो दर्द हो रहा है। [विराम]
और मतली भी होती है, और कभी-कभी
नाक बंद होना। और जब आप इतने बीमार होते हैं, तो...
यह सिलसिला लंबा खिंचता है, मानो कभी खत्म न हो। और आप सोचते हैं कि क्या यह
यह कभी खत्म नहीं होगा। [विराम]

और आप बहुत थका हुआ, कमजोर और बेजान महसूस करते हैं।
उदास। और आपको याद होगा कि कितना दुखद था
तेज बुखार का मतलब है कि आपको कितनी गर्मी महसूस हो रही है। और इसके साथ
तेज बुखार होने पर, कभी-कभी हमारी धारणाएं बदल जाती हैं।
इतना बदला हुआ, विकृत। तुम इधर-उधर पड़े रहते हो, और नहीं।
बहुत कुछ करो, और समय बहुत धीरे-धीरे बीतता है।

कभी-कभी हमारी नींद इतनी अनियमित होती है, और हमें
दुःस्वप्न, या उलझे हुए, मिश्रित सपने।
और हम ठीक से सोच भी नहीं पा रहे हैं।

और कभी-कभी आपको ठंडे पसीने आने लगते हैं,
शायद आंशिक रूप से इसलिए क्योंकि यह डरावना हो जाता है।
आपको अस्पष्ट आशंकाएं होने लगेंगी कि आपको यह नहीं मिलेगा
या शायद यह आपके अनुमान से कहीं अधिक गंभीर है
कल्पना की हुई। और ऐसे समय में, आप बहुत अकेला महसूस करते हैं।
दुनिया से बिल्कुल कटा हुआ। हालाँकि कभी-कभी
जब हम बीमार होते हैं तो हम खुद को अलग-थलग कर लेते हैं, क्योंकि
हमें बहुत बुरा लग रहा है, और क्योंकि हमें डर है कि हम
हम दूसरों को बीमार या दुखी नहीं कर सकते।
कल्पना कीजिए कि कोई हमारे साथ रहना चाहेगा। और इसलिए
दुनिया उदासीन और निर्दयी लग सकती है।
आप वास्तव में कितना बीमार महसूस कर रहे हैं, इसे सहन करें। और फिर भी यह है
वह समय जब आपको वास्तव में ध्यान की आवश्यकता होती है।
और कोमल स्नेहपूर्ण देखभाल।

लेकिन यह सब कितना ही दुखद और बुरा था,
तुम इससे उबर गए। यह खत्म हो गया। और यह वास्तव में खत्म नहीं हुआ था।
बहुत समय पहले, आप यह भूलने लगे थे कि यह कितना बुरा था।
हाँ, ऐसा ही था। तुम बहुत दुखी थे।
यह अंतहीन और यातना जैसा प्रतीत होता था, लेकिन आप जीवित रहे।
इसके माध्यम से, और जल्द ही, यह भूल जाओगे कि यह कितना बुरा था।
था। और बाद में, आपको बस धुंधला-सा याद रहता है कि
यह बहुत समय पहले हुआ था। लेकिन ऐसा नहीं है।
वे आपको प्रभावित करते रहेंगे। और कुछ समय बाद,
आपको तो यह बात मुश्किल से ही याद है, और
मैं इसके बारे में शायद ही कभी सोचता हूँ। इसकी कोई ज़रूरत नहीं है।
यह बहुत पहले की बात थी, और बहुत कुछ
बाद में सुखद और अद्भुत घटनाएँ घटीं।
कि वे इसे अस्पष्ट कर सकते हैं और इसे कमतर आंक सकते हैं।
वह संक्षिप्त समय, बहुत पहले। और इस दर्द के साथ,

जो कुछ भी आपने झेला है, भले ही वह
फ़्लू की तकलीफ से कहीं ज्यादा बुरी, यह भी,
ऐसा लगेगा। और बाद में, यह मुश्किल हो जाएगा।
याद है, वह कितना बुरा था।

अतिरिक्त विकल्प। और जब आप इसके बारे में सोचें,
मुझे आश्चर्य है कि क्या आपको कभी चिकन पॉक्स हुआ था? मुझे हुआ था।
और जो दुख तुमने झेला है, वह
शायद कुछ वैसा ही अनुभव हो, जैसा कि होने पर होता है।
चिकन पॉक्स। मैंने पाया कि इससे कुछ निशान रह सकते हैं।
आपके शरीर पर निशान पड़ जाते हैं। आमतौर पर इससे एक या दो निशान रह जाते हैं।
पीछे। लेकिन वे आमतौर पर ऐसी जगहों पर होते हैं जहाँ
दूसरे लोग उन्हें नहीं देख सकते, और वे कहाँ हैं
न तो दिखाएगा, न ही हस्तक्षेप करेगा। और यह बस एक बन जाता है
आपका वह हिस्सा, जिसके बारे में आप शायद ही कभी सोचते हैं।

प्रतिरक्षा के लिए रूपक
पुनर्परिभाषित करना

और जब हम दुखी और आहत होते हैं, तब हम
आमतौर पर लोग छिपे हुए लाभ को नहीं पहचान पाते हैं।
पीड़ा। पीड़ा की प्रक्रिया के माध्यम से,
बिना किसी सचेत जागरूकता के, हम आंतरिक रूप से
परिवर्तन। किसी घटना के घटित होने के बाद, जैसे कि...
चाहे चिकन पॉक्स हो या खसरा, हमें कुछ लक्षण विकसित हो जाते हैं।
प्रतिरक्षा। हम इस तरह से प्रभावित हुए हैं,
एक तरह से, हम और भी मजबूत हो गए हैं, काफी हद तक।
आंतरिक रूप से अधिक मजबूत। ऐसा लगता है जैसे, इसी वजह से
विपरीत परिस्थितियों और पीड़ाओं के बावजूद—भले ही हम स्वयं—
बाद में उस अनुभव को याद करना—हम रहे हैं
अधिक मजबूत, कुछ चीजों के प्रति अधिक प्रतिरोधी बन गया,
क्योंकि हमने इसे जिया है। और हम भी बदलते हैं।
इस अर्थ में कि हमारे अंदर करुणा की भावना भी अधिक होती है।
दूसरों के प्रति सहानुभूति और करुणा, जो पीड़ित हैं।
हम समझ सकते हैं कि अप्रिय पूर्व-
जीवन के अनुभवों को आप पूरी तरह से नहीं समझ पाएंगे।
इस सुंदरता का आनंद लें और इसकी सराहना करें।
खूबसूरत और खुशनुमा पल हैं।

और जब आप एक पल के लिए इस बारे में विचार करते हैं...
आपने जो पीड़ा झेली है, आप उसे महसूस कर सकते हैं।
आंतरिक शक्ति का अहसास, यह महसूस करना कि आप
इससे बच गया। [यदि पीड़ा अभी भी जारी है: “जैसे
आप अपने द्वारा झेली जा रही पीड़ा पर विचार करते हैं।
इसके माध्यम से, आप जान सकते हैं कि यह कितना भी दयनीय क्यों न हो
यह सब खत्म हो जाएगा, और इससे आप और भी मजबूत बनेंगे।
कहते हैं ना, शांत समुद्र कभी कुशल नाविक नहीं बनाता।
नाविक। और इस दर्द और संघर्ष ने उसे बना दिया है।
तुम और मजबूत हो जाओगे, जैसे पेड़ धूप से मजबूत होता है।

हवाएँ। उन दर्दनाक अनुभवों ने आकार दिया है।
[यह] शक्ति की नींव बनाएगा। और
इसलिए, भीतर गहराई में, आपके पास एक आंतरिक शक्ति हो सकती है।
यह एहसास कि इस दर्द से उबर जाने के बाद, आप
किसी भी चीज का सामना करने की ताकत रखना,
आता है।

चोट का रूपक,
पपड़ी और उसका उपचार

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह आघात का एक रूपक है जो मूल्यवान है
यौन शोषण, बलात्कार या आघात के पीड़ितों के साथ काम करना, जैसे
साथ ही उन रोगियों के साथ भी जो काम करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं
तलाक। इसमें लगभग एक सामान्य जीवन के बारे में कुछ सर्वमान्य बातें शामिल हैं।
सार्वभौमिक अनुभव, जो सुविधा प्रदान करने की प्रवृत्ति रखता है-
रोगी द्वारा स्वीकृति। मेरा मानना है कि...

हालांकि, रूपक मुख्य रूप से इसका हिस्सा हैं।
पुनर्परिभाषित करना और प्रक्रिया के माध्यम से काम करना और, जैसा कि
ऐसे मामलों को, श्वसन क्रिया के बाद तक के लिए सुरक्षित रखना ही बेहतर है।
सुविधा प्रदान की गई है। प्रतिक्रिया मुक्त हो जाएगी।
अप्रचलित भावनाएं, रोगी की कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, और
बाद में स्वीकार करने के लिए खुलापन पैदा करें
चिकित्सीय सुझाव। दूसरे शब्दों में कहें तो,
अनुभव करना अवधारणा निर्माण से पहले आता है।

रूपक

हम सभी को कभी न कभी किसी चीज को खुरचने का अनुभव हुआ है।
घुटने, या बांह, या कोहनी। और उसके बाद हम
इस तरह से घायल होने पर, जब यह पहली बार शुरू हो रहा होता है
पपड़ी जम गई है, यह अभी भी नरम है, और थोड़ा खून भी निकल रहा है, और
बहुत से लोग इसे देखना पसंद नहीं करते, और एक तरह से
इसे देखकर वे चौंक जाते हैं। और शायद इससे भी बुरा हो सकता है।
इससे हमें आत्म-चेतना का अनुभव होता है। और जब यह अभी भी
यह कच्चा और दर्दनाक है, हम नहीं चाहते कि लोग इसे छुएं।
क्योंकि घाव अभी भी बहुत दर्दनाक है और
ताज़ा। लेकिन लोगों के होने पर अच्छा लगता है।
जो देखभाल दिखाते हैं, और जो पालन-पोषण करते हैं और
हमें वह कोमल प्रेमपूर्ण देखभाल दिखाओ जिसकी हमें आवश्यकता है, बिना
सीधे दर्द को छूना।

लेकिन फिर, थोड़ी देर बाद, एक स्वाभाविक भाग के रूप में
घाव भरने की प्रक्रिया के दौरान, यह सुरक्षा के लिए पपड़ी बनकर ऊपर से ढक जाता है।
हममें से कुछ लोग, और हमारा वह हिस्सा बहुत कठोर हो सकता है, एक
कुछ समय के लिए हमारी रक्षा करने के लिए रक्षा, जबकि समर्थक-
हमारे भीतर की प्रक्रियाएं, प्राकृतिक उपचार प्रक्रियाएं-
धीरे-धीरे कटौती हो रही है। और वह
ठीक होने में थोड़ा समय लगता है।

और उस घाव की वजह से, हम बहुत जागरूक हैं।
उस दर्द ने काफी समय तक मुझे पीड़ा दी। लेकिन अंदर ही अंदर,
ठीक होने की प्रक्रिया चल रही है। अधिकांश भाग के बाद
उपचार प्रक्रिया पहले ही स्वचालित रूप से शुरू हो चुकी है
अंदर घटित होने वाली, बाहरी सुरक्षात्मक कठोरता
और पपड़ी धीरे-धीरे गायब होने लगती है, टूटकर अलग हो जाती है।
बाहरी किनारों को मध्य की ओर, ताकि
कम संवेदनशील अंग, जो उतने गंभीर रूप से प्रभावित नहीं थे
घायल सबसे पहले गायब हो जाते हैं। और अक्सर
इसके मूल तत्व को ठीक होने में थोड़ा अधिक समय लगता है।
और पुनर्जीवित हो।

कभी-कभी, जब हम युवा होते हैं और नहीं
बेहतर जानते हुए भी, हमें इसे कुरेदते रहने का लालच होता है।
और इसे परेशान करना, जो केवल फिर से खुलता है और समाप्त होता है-
घाव को बहुत जल्दी उजागर कर देता है, जिससे उसे और भी अधिक समय लग जाता है।
ठीक होने में अधिक समय लगता है और निशान रह जाता है। इसलिए आप ऐसा न करें।
उस सुरक्षात्मक परत को हटाना चाहते हैं?
दूर। आप एक निश्चित मात्रा में अनुमति देना चाहते हैं।
प्राकृतिक उपचार के लिए आवश्यक समय।

ऐसा होता है। और अगर कोई बुद्धिमान और देखभाल करने वाला हो।
यह हमारी मदद करने के लिए पर्याप्त है, और धीरे से पपड़ी को चिकना कर देता है।
और इसे नरम रखने के लिए इसमें तेल लगाते रहें, फिर शायद यह
बिना कोई निशान छोड़े ठीक हो जाता है।

लेकिन हममें से अधिकांश लोग बड़े होने की प्रक्रिया में हैं
कुछ निशान रह गए हैं, जो शायद बाद में थोड़े कम हो जाएं।
देखभाल करने वालों को पता चला कि बहुत समय पहले कुछ हुआ था
कुछ समय पहले, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि बहुत बाद में।
चालू रखें। और कुछ समय बाद, हमें शायद ही कभी इसकी आवश्यकता पड़ती है।
इस पर ध्यान दें। दरअसल, मेरे शरीर पर कई निशान हैं जो...
मुझे याद दिलाओ कि मुझे एक बार चोट लगी थी, बहुत समय पहले।
बहुत पहले की बात है, लेकिन मुझे ठीक से याद भी नहीं है कि क्या हुआ था।
वह बात थी। और बाद में, कुछ मामलों में जब
हमें याद रह सकता है कि निशान किस वजह से बना, हमें याद नहीं रहता
अब हमें कुछ भी महसूस नहीं होता। हम बस याद करते हैं।
बहुत समय पहले कुछ हुआ था, लेकिन
अब याद करने पर दर्द नहीं होता।

और इस दर्द के साथ जो तुमने सहा है,
मुझे लगता है कि आपको अपनी उपचार प्रक्रिया में लाभ होगा।
यह बिल्कुल वैसा ही है जैसा आपके साथ होता है।
शरीर। [यह जोड़ने वाला संबंध है; सुझाव देता है-
रोगी की जरूरतों के अनुसार विशिष्ट उपाय किए जा सकते हैं।
अब बनाया जाएगा।]

कोलेजन रूपक

और कभी-कभी जब कोई पार-
विशेष रूप से गहरे निशान, आधुनिक तकनीकों के साथ और
आज के हमारे चिकित्सकों ने जो प्रगति की है,
हमने उस समस्या से पार पाना सीख लिया। उदाहरण के लिए, हमने
कुछ कोलेजन लेकर उसे इंजेक्ट किया जा सकता है, जो कि है,
बेशक, थोड़ा दर्द तो होगा। लेकिन वो थोड़ा सा दर्द भी ठीक है।
डॉक्टर द्वारा कराया गया वह इलाज काफी फायदेमंद है।
क्योंकि अब हमें इंजेक्शन लगाने का तरीका पता चल गया है।
उस स्थान में नई चीजें डाली जाएं, ताकि नया ऊतक बन सके
यह पुराने, विशाल छेद की जगह लेने के लिए बढ़ता है। और यह
नए जीवन से भर जाता है, जिससे निशान अब और नहीं रह जाता।
शेष बचा है, और कुछ नया और अद्भुत आ गया है।
इसे बदल दिया।

और इसी तरह, उन स्थानों के साथ भी जहाँ
दर्द, पीड़ा और क्रोध रहा है।
नई चीजें उन रिक्त स्थानों को भर सकती हैं। आप पाएंगे कि
आप उन पुरानी, अप्रचलित और दर्दनाक चीजों से छुटकारा पा सकते हैं
वे भावनाएँ जो अतीत से संबंधित हैं। और वहाँ हैं
नई भावनाएं, और नए अर्थ जो आप पा सकते हैं
उन रिक्त स्थानों को भरने की अनुमति दें, जहाँ पुरानी भावनाएँ
संग्रहित थे। और जब आपका अवचेतन मन
मुझे महसूस हो रहा है कि आप पुरानी, अप्रचलित भावनाओं को त्याग रहे हैं।
जब आप ऐसा करेंगे, तो आपकी "हाँ" वाली उंगली ऊपर उठ सकती है। [निम्नलिखित]
एक सकारात्मक उत्तर:] अच्छा। और जब आपका
अचेतन मन उन खाली स्थानों को महसूस करता है जो
बचे हुए हैं, जिन्हें सकारात्मक, नए, अच्छे विचारों से भरा जा रहा है।
अपनी भावनाओं के साथ, आपकी "हां" वाली उंगली फिर से ऊपर उठ सकती है।

[सकारात्मक उत्तर मिलने के बाद, सुझाव दिए जा सकते हैं]
इसे सुदृढ़ किया जाना चाहिए। स्पष्ट कारणों से, यह अपर्याप्त है।
मरीजों के लिए पुरानी भावनाओं को छोड़ना निश्चित रूप से आसान हो जाता है।
साक्षात्कार में पहले ही, वे ऐसा कर चुके हैं।
अतीत की घटनाओं को पुनः अनुभव किया और एक भावनात्मक मुक्ति प्राप्त की।
अनुभव को व्यक्त करना और उस पर काम करना।

विश्लेषणात्मक का उदाहरण
पुनर्रचना की प्रक्रिया

ई. ए. बार्नेट, एम.डी.
किंग्स्टन, ओंटारियो, कनाडा
संकेत एवं परिचय

निम्नलिखित अंश एक विधि को दर्शाते हैं।
इसे अहं-अवस्था पुनर्निर्माण (हैमंड) के रूप में संदर्भित किया जाता है।
1988f; हैमंड और मिलर, प्रकाशन के लिए)

भावनाओं को समझना और उन्हें नए सिरे से परिभाषित करना।
इस विधि का उपयोग पहचान के बाद किया जा सकता है।
किसी समस्याग्रस्त अतीत के अनुभव का समाधान। यह
यह अनुशंसा की गई कि एक एब्रेएक्शन को सुगम बनाया जाए।
इस पुनर्परिभाषित तकनीक का उपयोग करने से पहले। जब
अभिक्रिया संज्ञानात्मक पुनर्गठन के बिना की जाती है।
थेरेपिस्ट को बदलने से बस यही जोखिम रहता है कि
क्षणिक भावनात्मक मुक्ति प्रदान करना।
दूसरी ओर, जब भावनात्मक अनुभव होता है
घटना अवधारणा निर्माण से पहले नहीं होती है
इस प्रक्रिया में, अनुभव अति-बौद्धिक हो जाता है।
वास्तविक रूप से तैयार किया गया है और संभवतः अप्रभावी भी हो सकता है।

बार्नेट की विधि उस तरीके को दर्शाती है जिसमें
जिसका उपयोग चिकित्सक एक रूपक के रूप में कर सकता है।
वयस्क अहं अवस्था, शिशु अहं अवस्था को कार्य करने में सहायता करती है
नकारात्मक भावनाओं के माध्यम से। यह मूलतः एक
कैथार्सिस के बाद, सुविधा प्रदान करने की विधि
स्वयं उपचार। यह स्पष्ट होगा कि बार्नेट
अवधारणा के लिए लेनदेन विश्लेषण मॉडल का उपयोग करता है।
इस प्रक्रिया को साकार करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए।
इस पद्धति का औचित्य और अतिरिक्त
उदाहरणों के लिए, बार्नेट (1981) से परामर्श करें।

उदाहरण में ध्यान दें कि बार्नेट ने किस प्रकार आरंभ किया-
यह मुख्य रूप से शामिल प्राथमिक भावनाओं को निर्धारित करता है
इस घटना में। बाद में उसका सामना होता है
प्रारंभिक प्रतिरोध और इसलिए, सुविधा प्रदान करके शुरू होता है-
अधिक वियोगात्मक प्रतिगमन की नकल करते हुए और धीरे-धीरे
इससे रोगी में आंशिक सुधार होता है।
तब भावनात्मक जुड़ाव अधिक होता है
रोगी का भाग। प्राप्त करने के बाद
अनुभव का विवरण और कम से कम कुछ
भावनात्मक मुक्ति, पुनर्परिभाषित करने की प्रक्रिया अस्वस्थ है-

शुद्ध किया गया। (संपादक)

दमित भावनाओं को समझना
भावना(एँ) और उससे संबंधित
अपराधबोध की भावनाएँ

मैं चाहूंगा कि आप अपने पूरे 40 दें
(वर्तमान आयु) वर्षों का ज्ञान और समझ-
चार साल के जॉन के लिए, और जब यह
हो जाने पर, हाँ वाली उंगली उठ जाएगी...।" "क्या
अभी और भी जानकारी उपलब्ध कराने की आवश्यकता है।
पूरी समझ हासिल होने से पहले ही इसका खुलासा हो चुका है।
क्या प्राप्त किया गया है? यदि हां, तो यह जानकारी प्राप्त की जानी चाहिए-
40 वर्षीय जॉन (वयस्क) को सौंप दिया गया
चार वर्षीय जॉन (बच्चा/अभिभावक) अहंकार कॉम-

जटिल, और यह पूरी तरह से असंबद्ध तरीके से किया जा सकता है।
वैचारिक संकेतों के साथ चेतन स्तर पर
इस बात का एकमात्र प्रमाण कि यह कार्य पूरा हो चुका है।

वर्तमान की पहचान
पहले की अप्रासंगिकता
दमित भावना

"चार वर्षीय जॉन, अपनी बुद्धिमत्ता और
अब जब आपको यह समझ आ गई है, तो क्या आप अभी भी
क्या उन पुराने तनावों को बनाए रखना जरूरी है? इस बिंदु पर
जिन विशिष्ट भावनाओं की पहचान पुनः के रूप में की गई है-
दबाए गए बिंदुओं को अलग-अलग गिना जा सकता है...।

क्या आप उन पुराने अप्रचलित सामानों को रख रहे हैं?
सुरक्षा के लिए आरामदायक भावनाएँ? हाँ
इस प्रश्न का उत्तर देने का अर्थ है कि चिकित्सक
उसे वयस्क को समझाने के अपने प्रयासों को फिर से शुरू करना होगा
40 वर्षीय जॉन को चार वर्षीय बच्चे को मनाने के लिए
जॉन को पता चला कि वह (40 वर्षीय जॉन) अब ऐसा करने में सक्षम है।
वह अपनी रक्षा स्वयं कर सकता है और उसे आगे किसी सुरक्षा की आवश्यकता नहीं है।
चार वर्षीय जॉन की पुरानी सोच से प्रेरित होकर-
चार वर्षीय जॉन को दिलासा देने की जरूरत है।
कि 40 वर्षीय जॉन को उसकी आसानी से पहुँच प्राप्त है
आवश्यकता पड़ने पर अपनी सुरक्षात्मक भावनाओं का उपयोग करें।
यदि आवश्यक हो, तो चार वर्षीय जॉन से पूछा जा सकता है
अपने सभी पुराने, असुविधाजनक सामान को सौंपने के लिए
40 वर्षीय व्यक्ति के प्रति भावनाएँ और जिम्मेदारियाँ
जॉन, जो अब रक्षा करने में पूरी तरह सक्षम है
व्यक्तित्व परिसर का हर हिस्सा। अगर 40-
एक वर्षीय जॉन ने काफी हद तक अपनी बात मनवा ली है।
यह सवाल कि क्या ये पुराने तनाव
अब 'आवश्यक' का कोई जवाब नहीं मिलना चाहिए।
इस प्रक्रिया को दोहराना पड़ सकता है
यह उत्तर प्राप्त होता है। कभी-कभी चार साल-वीएलडी
जॉन को अब भी पूरा विश्वास है कि उसे अपना पद बरकरार रखना चाहिए।
किसी न किसी कारण से पुरानी सुरक्षात्मक भावनाएँ
अन्य। फिर उनसे पूछा जाना चाहिए, "क्या आपको आवश्यकता है?"

इन असहज भावनाओं को दूर रखने के लिए
समय?” इस प्रश्न का उत्तर 'नहीं' होना चाहिए।
चार वर्षीय जॉन को दिए गए निर्देश के अनुसार
उन परिस्थितियों के बारे में निश्चित रूप से जब वह
उसे लगता है कि उसे अपनी सारी असहजता की जरूरत है
तनावों को पहचानें और इस तथ्य की पुष्टि आइडियोमोटर के साथ करें।
संकेतों के बारे में। फिर उनसे समान रूप से निश्चित होने के लिए कहा जाता है।
वे परिस्थितियाँ जहाँ असहज
भावनाएं आवश्यक नहीं हैं और उन्हें राजी किया जा सकता है
इन भावनाओं से छुटकारा पाने के तरीके खोजें
ऐसे समय में। यह पैंतरेबाजी इसे समाप्त नहीं करती है

लक्षण तो दिखते हैं लेकिन इससे काफी हद तक जानकारी मिल जाती है।
उन पर नियंत्रण।

क्या आप इन तनावों को सजा देने के लिए बनाए रख रहे हैं?
अपने आप को किस स्थिति में डाल रहे हैं? एक और कठिन परिस्थिति उत्पन्न होती है
जब पुराने तनावों को आवश्यक समझा जाता है
सुरक्षात्मक कारणों से नहीं बल्कि आत्म-दंड के लिए
कारण। जब अभिभावक आश्वस्त रहते हैं
कि बच्चे को दंडित करना अभी भी उसका कर्तव्य है (में
वयस्क के हस्तक्षेप के बावजूद), एक पुनः-
इस हस्तक्षेप को नवीनीकृत करने की आवश्यकता है।
उद्देश्य माता-पिता को यह विश्वास दिलाना है कि
बच्चे ने ऐसा कुछ नहीं किया जिसे सुधारा जा सके।
इसे बुरा माना जाता है, भले ही इसकी उत्पत्ति कुछ और ही हुई हो।
अंततः माता-पिता की अस्वीकृति उचित थी, और
अभिभावक द्वारा अब तक दी गई सजा
अब इसे अधिक माना जाना चाहिए
पर्याप्त से अधिक। अभिभावक की सहायता के लिए, चिकित्सक
निम्नलिखित जैसे कथन दे सकता है: “मैं
जान लो कि तुमने अनुशासन में बहुत अच्छा काम किया है।
चार वर्षीय जॉन को पालना और ऐसा करना
अपनी पूरी क्षमता से प्रयास करो, लेकिन समय आ गया है।
आप उसे माफ कर दें। मुझे विश्वास है कि आप ऐसा कर सकते हैं।
अगर 40 वर्षीय जॉन यह सुनिश्चित करेगा कि सभी
सब ठीक चलेगा और अगर चार साल का जॉन कर सकता है
आपको विश्वास दिलाते हैं कि उनका ऐसा करने का कोई इरादा नहीं था।
उसके व्यवहार से बहुत दुख हुआ। इस तरह
अभिभावक को बच्चे को त्यागने का साधन दिया जाता है।
दंड बनाए रखने की कठिन जिम्मेदारी-
बच्चे के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना और फिर ऐसा किया जा सकता है
चार वर्षीय जॉन की देखभाल करने के लिए प्रोत्साहित किया गया
अन्य, अधिक उपयुक्त, सुरक्षात्मक, पोषण संबंधी-
पालन-पोषण करने वाले और प्रेमपूर्ण, माता-पिता के समान तरीके।

दमित भावनाओं का त्याग करना
और भावनाओं को दबाना

जबकि मूल अहंकार अवस्था ने रुकने पर सहमति व्यक्त की है
बच्चे को दंडित करना (और बच्चे ने इसे पहचान लिया है-)
यह बात समझ में आ गई है कि पुरानी और अप्रचलित भावनाओं की कोई आवश्यकता नहीं है
(यदि इसे लंबे समय तक बरकरार रखा जाए), तो भी इसे अवश्य ही हटा देना चाहिए।

इसे त्यागने के साधनों का पता लगाने के लिए सशक्त बनाया गया है
दमनकारी गतिविधि। इसके लिए प्रति- प्राप्त करने की आवश्यकता हो सकती है।
व्यक्तित्व के अन्य भागों से मिशन
इसे पूरा करने के साथ-साथ, इसे बेहतर तरीके खोजने की भी आवश्यकता है।
बच्चे के साथ आंतरिक रूप से जुड़ने के तरीके। सभी
इन नए व्यवहारों का पता लगाना आवश्यक है यदि
बच्चे और माता-पिता के बीच का संघर्ष समाप्त होना चाहिए।
वयस्क अहं अवस्था व्यक्ति के अहं का वह हिस्सा है

संसाधनों और संचार के साथ व्यक्तित्व-
व्यक्तित्व के भीतर संचार को पूरा करने के लिए
यह कार्य। आइडियोमोटर प्रश्न पूछने से यह आसान हो जाता है।
अचेतन मन को संबोधित करने से हटकर,
वयस्क द्वारा बच्चे/अभिभावक से संवाद करना
अहं अवस्था परिसर को केवल अवस्थाओं को लेबल करके ही पहचाना जा सकता है।
उनकी संबंधित आयु।

चार वर्षीय जॉन इस बात से सहमत है कि ये
पुराने तनाव अब जरूरी नहीं हैं। चालीस-
साल के जॉन, अपनी सारी बुद्धिमत्ता का उपयोग करते हुए और
समझने के लिए, मैं चाहूंगा कि आप कोई रास्ता खोजें।
चार साल के जॉन के लिए इन सब चीजों को छोड़ देना
अनावश्यक, अप्रचलित, बेकार पुराने तनाव।
जब यह पूरा हो जाएगा, तो हाँ
उंगली उठाकर मुझे बता सकते हैं।" सौभाग्य से,
यह अवस्था आमतौर पर आसानी से प्राप्त हो जाती है, यहाँ तक कि
हालांकि अनिर्णायक लोगों के लिए इसमें कुछ समय लग सकता है।
उचित समाधान खोजने के लिए सचेत मन का उपयोग करना।
रोगी को आश्वस्त करना बुद्धिमानी है कि समाधान
यह जरूरी नहीं कि सचेत स्तर पर ज्ञात हो। कुछ मामलों में
कई मामलों में, कोई समाधान नहीं मिल पाता। हमेशा यही होता है।
क्योंकि एक सशक्त अभिभावक ने इसे बरकरार रखने का फैसला किया है
दंडात्मक स्थिति।

प्रस्ताव की मान्यता
बच्चे/अभिभावक संघर्ष का

इस स्तर पर, संघर्ष का समाधान होना चाहिए-
बच्चे और माता-पिता के बीच संबंध पाया गया है
लेकिन अभी तक आवेदन नहीं किया गया है। अब आवेदन करना आवश्यक है।
यह समाधान सभी पक्षों को स्वीकार्य है या नहीं, यह देखने के लिए किया जा रहा है।
व्यक्तित्व का।

"चार साल का जॉन, चालीस साल का जॉन है
अब आपको एक ऐसा तरीका मिल गया है जिससे आप इसे छोड़ सकते हैं
सभी पुराने, अप्रचलित, अनावश्यक तनाव
जो आपने संभाल कर रखा है। कृपया उसी रास्ते का उपयोग करें।
अभी इसी वक्त, इन सभी तनावों को दूर कर दें।
जब आप ऐसा कर लें, तो मुझे बटन दबाकर सूचित करें।
हां वाली उंगली।" ज्यादातर मामलों में हां वाली उंगली
इस मुद्दे को तुरंत उठाया गया और चिकित्सक को यह बात पता है।
संघर्ष शायद समाप्त हो गया है। फिर भी,
फिर उसे इस बात की पुष्टि करनी चाहिए कि तनाव कम हो गया है।
यह कहकर त्याग दिया गया है, "अगर आपके पास वास्तव में
जॉन, पुरानी सारी चिंताओं को छोड़ दो।
अब आपको अंदर काफी आरामदायक महसूस हो रहा होगा।

पिछले 36 सालों में आपने जितना आरामदायक महसूस किया है, उससे कहीं अधिक आरामदायक।
वर्षों। यदि आप वास्तव में बहुत सहज हैं, तो
हां, उंगली फिर से उठेगी।

इस राहत की और भी बेहतर पुष्टि
तनाव तभी उत्पन्न होता है जब कोई स्वतःस्फूर्त स्थिति उत्पन्न होती है।
मुस्कुराइए। यह आंतरिक भावना की एक सरल पुष्टि है।
आराम एक मुस्कान परीक्षण है, जिसमें पूर्व-
अत्यंत व्यथित अहं अवस्था परिसर से पूछा जाता है कि
मुस्कुराकर अपनी राहत का संकेत दें, जैसे: "चार-
साल के जॉन, अगर आपको वाकई आराम महसूस हो रहा है-
अगर आप सक्षम हैं, तो आप मुझे एक प्यारी सी मुस्कान दे सकते हैं ताकि मैं
जान लो।" एक सचमुच खुश मुस्कान की उपस्थिति
मूल स्थिति से पूर्ण रूप से राहत का उत्कृष्ट प्रमाण
तनाव। इसके विपरीत, देने में कोई भी कठिनाई।
वह मुस्कान चिकित्सक को संभावित समस्या के बारे में सचेत कर देगी।
इस बात की संभावना है कि कुछ पुराना तनाव अभी भी बाकी है।

मामला उदाहरण

यह संवाद आयु संबंधी सुझावों पर आधारित है।
"पहले अनुभव की ओर प्रतिगमन जो हुआ है"
किसी समस्या से संबंधित कुछ भी
चिंता के हमले।]

डॉक्टर: जब आप उस पहले अनुभव में होते हैं-
इसका इससे कोई भी संबंध हो तो—
आपको सचेत होने की आवश्यकता नहीं है
लेकिन जब आपका गहरा अंतर्मन वहां मौजूद होता है,
आपका सिर हां में हिलेगा। [सिर हिलता है।] अब मैं
मैं चाहता हूं कि आप उस अनुभव से गुजरें, बस
आपका गहरा आंतरिक मन—आपका चेतन मन
उसे इसके बारे में जानने की जरूरत नहीं है—और कब
अगर आपने ऐसा कर लिया है, तो फिर से आपका सिर हिलेगा।
हाँ। [सिर हिलाता है।] वह अनुभव जो आपके पास है
अभी-अभी इससे गुज़रा हूँ... क्या यह एक डरावना अनुभव था?
[सिर हिलाते हुए] क्या इससे आपको दुख होता है? [सिर हिलाते हुए]
क्या आपको गुस्सा आता है? [सिर हिलाता है] क्या आपको अपराधबोध होता है? [सिर हिलाता है]
क्या यह यौन है? [सिर हिलाता है।] क्या तुम पाँच साल के हो?
उम्र के हिसाब से या उससे कम उम्र के?

भाग: लगभग पाँच।

डॉक्टर: आपकी उम्र पाँच साल है। ठीक है। पाँच-
साल की वेरा, क्या हो रहा है? क्या हो रहा है?
पांच साल की उम्र में खुलना? [मरीज है
वह बेहद उदास दिखने लगी है और यह स्पष्ट है-
आप लगभग रोने ही वाले हैं।] आपको बहुत बुरा लग रहा है।
दुखी, डरे हुए और गुस्से में। वहां क्या हो रहा है?
पांच साल की वेरा, अगर तुम्हें मुझसे बात करने की अनुमति हो तो।
अगर आपको इसके बारे में कोई आपत्ति है, तो बस अपना सिर हिलाएँ। अगर नहीं, तो सिर हिलाएँ।
अपना सिर हिलाओ। [सिर हिलाता है।] ठीक है, आपको ज़रूरत नहीं है।
इस बारे में बात करते हैं। क्या 28 वर्षीय वेरा को सब कुछ पता है?

अब इसके बारे में? [कांपते हुए] क्या आप उसे सब कुछ बता सकते हैं?
इसके बारे में? [सिर हिलाता है।] क्या तुम उसे बताओगे? [सिर हिलाता है।]
ठीक है। [विराम] क्या अब उसे इसके बारे में सब पता चल गया है?
[सिर हिलाते हुए] क्या अब उसे वह सारा डर महसूस हो रहा है?
वह भावना और वह सारी उदासी भरी भावना और वह सब कुछ
गुस्से का एहसास? [सिर हिलाती है।] क्या वह कर सकती है? ओह, अच्छा। करो
आपको लगता है कि आप बता पाएंगे
क्या आप मुझे इसके बारे में कुछ भी बता सकते हैं? [सिर हिलाता है।] ठीक है,
पांच साल की वेरा। यह वाकई डरावना है, है ना?
[सिर हिलाता है।] और उदास? [सिर हिलाता है।] ठीक है, सब कुछ बता दो।
आगे बढ़ो। अब क्या हो रहा है? कहाँ हैं?
आप?

मरीज: मैं घर पर इंतजार कर रही हूँ। [आँसू भरी आँखों से।]

डॉक्टर: आप कौन हैं? किसलिए?

भाग: मेरी माँ के लिए।

डॉक्टर: ओह?

मरीज: वह देर से आ रही है।

डॉक्टर: ओह, हे भगवान!

मरीज: मुझे अकेले रह जाने से डर लगता है।

डॉक्टर: ठीक है। आपको किस बात का डर है?

मरीज: अगर वह नहीं मानती तो मुझे नहीं पता कि मैं कहाँ जाऊँगा।
घर आना।

डॉक्टर: जी हाँ... क्या होता है?

रोगी: खैर, मैं रोता हूँ।

डॉक्टर: क्या यहाँ कोई है?

भाग: क्रमांक

डॉक्टर: क्या आप घर पर हैं?

मरीज: हां। [डरा हुआ चेहरा बनाते हुए।]

डॉक्टर: बहुत डर लग रहा है? क्या आप बहुत देर तक रोते हैं?
उसके आने से पहले?

भाग: क्रमांक

डॉक्टर: क्या वह जल्द ही आ रही है?

समय: लगभग पांच या दस मिनट।

डॉक्टर: और जब वह आती है तो आपको कैसा लगता है?

रोगी: राहत मिली। [आह भरते हुए।]

डॉक्टर: क्या उसने कुछ ऐसा कहा जिससे आपको परेशानी हुई?

भाग: क्रमांक

डॉक्टर: क्या वह आपसे पूछती है कि आप कैसे हैं? [सिर हिलाता है।]
क्या वह तुम्हें गले लगाती है? [सिर हिलाता है।] क्या तुम
क्या आप सुरक्षित महसूस कर रही हैं? [सिर हिलाती है।] ठीक है, 28 वर्षीय वेरा, क्या आप सुरक्षित महसूस कर रही थीं?
क्या तुमने ये सब सुना?

रोगी: हाँ।

डॉक्टर: पांच साल की वेरा को अभी भी कुछ महसूस हो रहा है।
डरी हुई हूँ और अभी भी दर्द महसूस कर रही हूँ। क्या आप कृपया मेरी मदद करेंगे?
उसे अपना सारा दिलासा और ज्ञान दो।
और आपकी समझ? जब आप यह कर चुके हों
हाँ, सिर हिलाकर हाँ कहो। [सिर हिलाता है।] पाँच साल-

पुरानी वेरा, अब जब तुमने यह सुन लिया है, तो क्या तुम अब भी
उस डर और दर्द की भावना को बनाए रखना जरूरी है।
क्या अब भी आपको गुस्सा आ रहा है? अगर आप
हां, हां में सिर हिलाइए, लेकिन अगर आप ऐसा नहीं करते हैं,
फिर ना कहने के लिए अपना सिर हिलाएँ। [सिर हिलाता है]
नहीं।] ठीक है, 28 वर्षीय वेरा, पाँच वर्षीय वेरा
उसने मुझे बताया है कि उसे उसे रखने की जरूरत नहीं है
अब मुझे वो पुराना डरावना एहसास नहीं रहा। क्या आप कृपया
क्या आप उसे इससे उबरने का कोई तरीका ढूंढ सकते हैं? जब आप
अगर आपको कोई रास्ता मिल गया है, तो हां में सिर हिलाइए।

रोगी: [सिर हिलाते हुए] मुझे एक रास्ता मिल गया है।

डॉक्टर: पांच साल की वेरा, अब एक रास्ता है।
एक तरीका है जिससे आप उस डर से छुटकारा पा सकते हैं
अभी आपको कैसा लग रहा है? आप बेझिझक बदलाव कर सकते हैं।
उस उदासी को खुशी में बदल दो।
क्रोध की भावना को दूर भगाओ और प्रेममय बनो। जब आपके पास
अगर आपने ऐसा कर लिया है, तो सिर हिलाकर मुझे बता देना।
[विराम] पांच साल की वेरा, क्या तुम यह कर सकती हो?
[धीरे से सिर हिलाते हुए] ठीक है। [विराम] अब,
28 वर्षीय वेरा, पांच वर्षीय वेरा यह नहीं कर सकती।
अभी तक। वह अभी भी कुछ असहज बातें छिपा रही है।
भावनाएँ। मैं चाहता हूँ कि आप वास्तव में समझें कि यह क्या है।
वह उसे रख रही है। शायद, पांच साल की वेरा।
आप मुझे बता सकते हैं कि आपको कैसा महसूस हो रहा है।
बहुत बुरा। [विराम।] तुमने मुझे इसके बारे में नहीं बताया।
कोई ऐसी बात जो आपको परेशान कर रही है। वह क्या है?
[विराम] क्या तुम अब भी उससे नाराज़ हो—क्या तुम उससे नाराज़ हो?
माँ के न आने पर? (थोड़ा रुककर) क्या आपको ऐसा लगता है?
क्या आप उस पर गुस्सा करने के लिए दोषी महसूस कर रहे हैं?

रोगी: [आह भरते हुए]

डॉक्टर: क्या आपको गुस्सा करने पर अपराधबोध होता है?
उसके साथ? [सिर हिलाता है।] क्या और कुछ है जो...?
क्या तुम हमें बताना चाहती हो, पाँच साल की वेरा? अगर ऐसा है तो
यदि हाँ, तो सिर हिलाकर हाँ कहें; यदि हाँ, तो सिर हिलाकर हाँ कहें।

नहीं, अपना सिर मत रखो। [(विराम।] [हिलाता है।] ठीक है,
28 वर्षीय वेरा, पांच वर्षीय वेरा से बात करो
फिर से कोशिश करें और देखें कि क्या आप उसे वास्तव में महसूस करा सकते हैं।
अच्छा। जब आप ऐसा कर लें, तो अपना सिर हिलाएँ।
हाँ। [विराम।] [सिर हिलाता है।] पाँच साल की वेरा,
अब जब आपने यह सुन लिया है, तो क्या आपको अभी भी इसे रखने की आवश्यकता है?
वे पुरानी, अप्रचलित, असहज भावनाएँ
और? [विराम।] [सिर हिलाता है।] अच्छा।
अट्ठाईस वर्षीय वेरा, पाँच वर्षीय वेरा
अब उनका कहना है कि उन्हें उन असुविधाजनक चीज़ों को रखने की जरूरत नहीं है।
अब वो सुखद भावनाएं नहीं रहीं। वे पुरानी हो चुकी हैं।
उनका काम खत्म हो चुका है। सब कुछ बीत चुका है। यह सब समाप्त हो गया है, और
मैं आपसे अनुरोध करता हूँ कि कृपया कोई रास्ता निकालें

उसे उन असहज भावनाओं से मुक्ति दिलाने के लिए
अच्छा। जब आपको कोई रास्ता मिल जाए, तो सिर हिलाकर सहमति जताएं।
हाँ की ओर बढ़ो। [विराम।] [सिर हिलाता है।] पाँच साल का
वेरा, अब तुम उन असुविधाओं को छोड़ सकती हो-
अपनी भावनाओं को व्यक्त करें। उन असहज भावनाओं को जाने दें।
अभी की भावनाएं, और जब आप यह कर चुके हों
बस अपना सिर हिलाकर मुझे बता दीजिए।
आपने कर दिखाया। [विराम] [सिर हिलाते हुए] अब अगर आप
क्या तुमने वाकई उन सबको जाने दिया है, पांच साल की वेरा?
आपको अंदर से बहुत अच्छा महसूस होना चाहिए। अच्छा!
सुखद एहसास, सब कुछ छोड़ देना कितना अच्छा लगता है
वह दर्द और अनावश्यक असहजता का एहसास-
जब आप अंदर से बहुत अच्छा महसूस कर रहे हों,
शायद आप मुझे एक ऐसी मुस्कान दे सकते हैं जो यह कहे,
हां, मैं अच्छा महसूस कर रहा हूं।

संवेदनहीनता: एक उदाहरण
तीव्र और दोहराव वाली स्मृति
आह्वान

एम. एरिक राइट, एम.डी., पीएच.डी.

परिचय

दुखद यादें, चाहे वे किसी एक कारण से उत्पन्न हुई हों
प्रक्षेपी तकनीकों द्वारा या किसी अन्य द्वारा
किसी घटना के कारण, वे अपनी भावनात्मक क्षमता खो सकते हैं।
तीव्रता और प्रभाव को कम करने की प्रक्रिया के माध्यम से
संवेदनशीलता। असंवेदनशीलता प्राप्त की जा सकती है।
ग्राहक को बार-बार दर्दनाक अनुभव से गुजारकर
चिकित्सक द्वारा सुझाव दिए जाने के दौरान स्मृति का उपयोग करें
भावनात्मक पीड़ा को दूर करने के लिए, जैसा कि निम्नलिखित में है-
निम्नलिखित उदाहरण।

सहायक सुझाव

चिकित्सक: इस बार आपको यह प्रक्रिया पूरी करनी होगी।
फिर से वही तनावपूर्ण अनुभव, लेकिन यह ठीक हो जाएगा।

यह बहुत तेजी से घटित होगा। आप
स्थिति के हर विवरण का फिर से अनुभव करें
मैं बीस से शून्य तक गिनती हूँ...। [द
चिकित्सक दर्द कम करने का सुझाव देता है:] लेकिन जैसा कि मैं
शून्य गिनती तक पहुँचने पर आपको यह भी देखने को मिलेगा कि
कुछ भावनात्मक उतार-चढ़ावों का महत्वपूर्ण निर्वहन

इसकी याद से जुड़ी तीव्रता

आपके जीवन का एक अध्याय... खुद को इसकी शुरुआत करने दें।
अनुभव... बीस... उन्नीस
इत्यादि... ग्यारह। ...आप काफी आगे बढ़ चुके हैं।

यह अनुभव अब धीरे-धीरे एक निष्कर्ष पर पहुँच रहा है।
अंत.... नौ, इत्यादि....दो.... उपसंहार-
साइड समाप्त हो रहा है... एक... शून्य....
एपिसोड समाप्त हो गया है। ... गहरी सांस लें। ...
चिकित्सक भावनात्मक शांति का सुझाव देता है
दर्द दूर करना:] समाधि की अवस्था में और अधिक गहराई तक जाना और
अपने भीतर एक शांत स्थिरता का प्रवाह होने दें।
इस घटना से उत्पन्न दर्द, चोट और तनाव दूर हो जाते हैं।
और घटता है। ... [यह प्रक्रिया दोहराई जाती है:]
आइए आपके मन के अंतर्मन से पूछें कि क्या
इसे एक बार फिर से देखना मददगार होगा।
इससे भी तेज़ गति से अनुभव प्राप्त करें, साथ ही
संचित तनावों में और भी अधिक कमी जो
किसी न किसी रूप में अंत तक बने रहना

उपस्थित...। "हाँ" वाली उंगली ने संकेत दिया कि यह
ठीक था। ...तो, एक बार फिर... इत्यादि।
टिप्पणी

संवेदनहीनता, प्रतिक्रियाहीनता, या जो भी हो
रिलीज प्रक्रिया को लाभकारी कहना उचित है
कई ग्राहकों के लिए आत्मसात और
अतीत के दर्दनाक अनुभवों का विषहरण,
व्यक्ति की वर्तमान स्थिति के संदर्भ में,
अब अनावश्यक पीड़ा उत्पन्न करने की आवश्यकता नहीं है।
सम्मोहन की अवस्था में पुनरावृत्ति और पुनर्जीवन,
“अजनबी” गुण गायब हो जाता है, एपिसोड शुरू होता है
प्रबंधनीय अनुपात ग्रहण करने के लिए, और एक
इसके बारे में बेहतर मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण
स्मृति का विकास होता रहता है।

फोरेंसिक सम्मोहन दिशानिर्देश:
“संघीय मॉडल”

रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

1. जांचात्मक सम्मोहन परीक्षा
यह एक मनोवैज्ञानिक की जिम्मेदारी होनी चाहिए।
विशिष्ट प्रशिक्षण प्राप्त विशेषज्ञ या मनोचिकित्सक
इसके प्रयोग।

सम्मेलन का प्रश्नोत्तर भाग

यह कार्य कानून प्रवर्तन एजेंसियों द्वारा पूरा किया जाना चाहिए।
नियंत्रण में विशेष प्रशिक्षण प्राप्त अधिकारी
सम्मोहनकारी वातावरण में साक्षात्कार आयोजित करना-
मेंट.

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर और कानून
प्रवर्तन अन्वेषक को एक के रूप में काम करना चाहिए
टीम। यह बुद्धिमानी और विवेकपूर्ण है कि वे
मामले के तथ्यों के बारे में सूचित न किया जाना
किसी भी विवरण में, कहीं ऐसा न हो कि जांच पक्षपातपूर्ण हो जाए।
और वांछित जानकारी को दूषित कर सकता है।
कानून प्रवर्तन अधिकारी को साक्षात्कारकर्ता को ऐसा नहीं करना चाहिए
मामले की जांच में शामिल होना,
और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को चाहिए
पेशेवरों के प्रति जिम्मेदारी से स्वतंत्र रहें।
निष्पादन या जांच एजेंसी।

साक्षात्कार टीम के सभी सम्मेलनों के साथ
जिस व्यक्ति को सम्मोहित किया जाना है, वह
सम्मोहन साक्षात्कार से पहले, वीडियो रिकॉर्डिंग की गई।
साक्षात्कारकर्ता का संक्षिप्त मानसिक मूल्यांकन
यह मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा संचालित किया जाना चाहिए।
पेशेवर।

सम्मोहन साक्षात्कार से पहले, व्यक्ति को
पूछताछ की जानी चाहिए, अवसर दिया जाना चाहिए।
सचेत और विस्तृत पाठ प्रस्तुत करने की क्षमता
अनुभव का। यह महत्वपूर्ण है कि आपके पास एक अनुभव हो।
गवाह द्वारा वर्णित बातों का रिकॉर्ड
सम्मोहन क्रिया से पहले सचेत स्मरण
देखना।

साक्षात्कार के दौरान, काउंसलर-
प्रशिक्षण दल को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे उकसावे में न पड़ें।
किसी भी नए घटक के साथ गवाह
उसके अनुभव का विवरण और
विशेष रूप से इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इसमें कोई बदलाव न हो।
किसी भी स्थिति में घटना की अवधारणात्मक वास्तविकता
रास्ता।

कमरे में उपस्थित लोगों की संख्या
साक्षात्कार के दौरान संयम बरतना चाहिए।
न्यूनतम, लेकिन इसमें अभियोजन शामिल हो सकता है
और/या बचाव पक्ष के वकील, केस एजेंट, एक
आवश्यकता पड़ने पर किसी सहायक की सहायता लें, या किसी करीबी व्यक्ति की सहायता लें।
किसी मित्र या परिवार के सदस्य के अनुरोध पर

साक्षात्कारकर्ता।

अंत में, सभी जानकारी से प्राप्त जानकारी
सम्मोहन साक्षात्कार स्वतंत्र रूप से होना चाहिए
इससे पहले अन्य साक्ष्यों द्वारा इसकी पुष्टि की गई हो
जांच के सुराग के रूप में उपयोग किया जाता है या प्रस्तुत किया जाता है
कोर्ट में।

आयु प्रगति

एरिक्सन का समय
प्रक्षेपण तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत और
मतभेद

एरिका फ्रॉम ने यह विश्वास व्यक्त किया है कि
उम्र बढ़ने की प्रक्रियाएँ वर्जित हैं
गंभीर रूप से अवसादग्रस्त और आत्महत्या की प्रवृत्ति वाले रोगियों के साथ।
हालांकि, एरिक्सन ने फिर भी इस विधि का प्रयोग किया,
काफी अवसादग्रस्त मरीज। फिर भी, मैं आग्रह करता हूँ
इसका उपयोग गंभीर रूप से हानिकारक स्थितियों में करते समय अत्यधिक सावधानी बरतें।
दबावग्रस्त मरीज जो खुद को प्रस्तुत कर सकते हैं
भविष्य में नकारात्मक प्रभाव डालते हुए, आगे और भी उत्तेजना पैदा करना।
निराशा की भावनाएँ। यह तकनीक हो सकती है
इसका उपयोग दंपतियों के साथ-साथ व्यक्तिगत रोगियों के लिए भी किया जाता है।
लेकिन इसके साथ इसका उपयोग करने की सलाह नहीं दी जाती है।
ऐसे जोड़े जो बेहद हतोत्साहित हैं या डगमगा रहे हैं
तलाक की कगार पर।

तकनीक के चरण

चरण 1: ट्रान्स प्रशिक्षण। एरिक्सन के सभी उप-
वस्तुओं को नींद में चलने वाले के रूप में वर्णित किया गया था और वह
विशेष रूप से संकेत दिया गया था कि यह तकनीक
आम तौर पर गहरी समाधि की अवस्था में प्रयोग किया जाता है (रोसी और
रायन, 1985, पृ. 196)। विषयों को भी,
आदर्श रूप में, स्मृतिलोप का अनुभव करने में सक्षम होना चाहिए।

चरण 2; भविष्य के लिए आशाओं और इच्छाओं की पहचान करें।
मरीज को गहरी सम्मोहन अवस्था में डालने के बाद,
समाधि की अवस्था में, उसे ध्यान लगाने और पहचानने के लिए कहें-
भविष्य के लिए उनकी आशाओं और इच्छाओं की पुष्टि करना।

चरण 3: (वैकल्पिक) पिछले इतिहास और पैटर्न की समीक्षा करें। रोगी को एक श्रृंखला की कल्पना या मतिभ्रम करने के लिए कहें। टीवी सेटों के बारे में (एरिक्सन ने रोगी को मतिभ्रम कराया था) ("क्रिस्टल बॉल"), जैसे किसी उपकरण की दुकान में पूरी दीवार पर टीवी लगे हुए हैं। मरीज को निर्देश दें कि वह खुद को कई तरह के किरदारों में देख पाएगा। (चलचित्रों में) और विभिन्न स्थितियों में

अपने जीवन में कई बार। इसलिए वह सक्षम होगा। उसके व्यवहार, प्रतिक्रियाओं और पैटर्न का अवलोकन करें अलग-अलग समयों में, तुलना करने के लिए, अंतर बताने के लिए, और विभिन्न के बीच निरंतरता के धागों को पहचानें- विभिन्न आयु वर्ग। इस समीक्षा में पुनः शामिल हो सकता है- उन उपलब्धियों और सीखों को देखना जो यह घटना चिकित्सा के दौरान घटी।

चरण 4: भटकाव और भ्रम की स्थिति समय। "गहरे सम्मोहन में डूबा हुआ व्यक्ति पुनः- वर्तमान तिथि को ध्यान में रखते हुए; बताया गया कि अनुभाग- सेकंड, मिनट और घंटे बीत रहे हैं; कि कल नजदीक आ रहा है, आ चुका है, और अभी है कल; और जैसे-जैसे दिन बीतते जाएंगे, इस सप्ताह यह जल्द ही समाप्त हो जाएगा और फिर बहुत जल्द ही अगला यह महीना इसी महीने होगा... और इसे आसानी से कर लें। और धीरे-धीरे, बिना जल्दबाजी किए। (एरिकसन, 1980, खंड 4, पृष्ठ 400)। इस प्रकार मरीज दिन भर पहले तो भ्रमित रहता है, फिर सप्ताह, फिर महीना, "अंततः एक समय, स्थान और स्थिति के प्रति विस्मृति, लेकिन साथ में स्वयं की सामान्य पहचान के प्रति जागरूकता। (पृष्ठ 425)। एरिक्सन ने सिफारिश की कि हम ऐसा न करें भविष्य की अवधि को परिभाषित करने में बहुत विशिष्ट होना समय, जिससे भविष्य की तिथियों का चयन किया जा सके मरीज।

निम्नलिखित भ्रामक सुझाव, अनुवाद- एरिकसन के एक लेख से शब्दशः लिखा गया (एरिकसन और रॉसी, 1989) 1945 में मामले, आगे रोगी को पुनः दिशा देने की उनकी विधि का उदाहरण प्रस्तुत करें। समय के साथ। इस विशेष मामले में आयु प्रतिगमन उसे नियुक्त किया गया था, लेकिन आंदोलन की दिशा समय के संदर्भ में आयु प्रक्षेपण में यह प्रक्रिया उलट जाती है:

समय बदल सकता है, है ना? और मैं चाहता हूँ कि आप कुछ भूल गए? मैं आपको यह नहीं बताने वाला कि क्या। हाँ, ऐसा ही है। लेकिन आप धीरे-धीरे कुछ न कुछ भूलते जाएंगे। धीरे-धीरे, आसानी से और आराम से। ऐसा लगभग लगता है जैसे कि यह सोमवार हो सकता है [आज रविवार है], या शायद शनिवार हो, या ऐसा भी हो सकता है शुक्रवार हो। [पीछे की ओर जा रहे हैं क्योंकि यह एक होने वाला है] प्रतिगमन।] और मैं चाहता हूँ कि यह ऐसा ही लगे, और मैं मैं चाहूँगा कि शुरुआत में आपको थोड़ा आनंद आए। तारीख को लेकर भ्रमित होना और उसका आनंद लेना... और क्योंकि आपको यह नहीं पता कि आज कौन सा दिन है, इसलिए यह मुश्किल होगा। बताइए कौन सा सप्ताह चल रहा है। यह इसी सप्ताह का होना चाहिए, लेकिन कौन सा सप्ताह?

क्या यह सप्ताह इसी सप्ताह है? क्या यह मई का आखिरी सप्ताह है या...?
जून के पहले सप्ताह में? [दरअसल यह जून ही था।] या शायद
यह दोनों में से कोई भी नहीं है। मैं चाहता हूँ कि आप इसका आनंद लें। जून,
मई, मई, जून, और सबसे पहली बात जो आपको पता चलती है...
आपके मन में अप्रैल का ख्याल आएगा [क्योंकि]
यह एक आयु प्रतिगमन है]; और यह जून नहीं हो सकता, यह नहीं हो सकता
मई का महीना हो, अप्रैल नहीं हो सकता। और अब जब आप अनुभव कर रहे हैं
मैं चाहता हूँ कि आप उस भावना को समझें, जिसे आप भूल चुके हैं।
कुछ और। आप भूल जाते हैं कि मई का महीना है, और अगर आप
आपको लगता है कि यह अप्रैल या मार्च है, या फिर आपको लगता है कि यह
फरवरी – मार्च, अप्रैल, मई और जून को भुला दिया जाता है-
दस, और अब मैं चाहता हूँ कि आप यह जानें कि आप नहीं हैं
यह निश्चित नहीं है कि यह 1944 है या 1945 [वास्तव में यह 1945 है]।

किसी अन्य समय निम्नलिखित सुझाव दिए गए थे
[उपयोग किया गया:] अब मेरी बात ध्यान से सुनो। यह 1942 है, है ना?
और समय बदल रहा है, बदल रहा है, और जल्द ही ऐसा नहीं होगा।
1942. जल्द ही 1941 नहीं रहेगा. बहुत सी चीजें हाथ से फिसल रही हैं-
आपके दिमाग से एक झंकार निकलती है, और आप भूल रहे हैं और
भूलते जा रहे हो, भूलते जा रहे हो, भूलते जा रहे हो, और तुम हो
बस एक छोटी सी बच्ची– बस एक छोटी सी बच्ची और खुश महसूस कर रही है।
अब आप मुझसे बात कर सकते हैं।

आज सप्ताह का कौन सा दिन है? आपको वास्तव में नहीं पता।
क्या आप ऐसा करते हैं? आपके पास सोचने के लिए और भी महत्वपूर्ण बातें हैं।
के बारे में।

रोगी को आगे की समाधि अवस्था में ले जाने के बाद
प्रशिक्षण के लिए, समय के लिए निम्नलिखित सुझाव दिए गए हैं।
फिर भविष्य के अनुमानों का उपयोग किया गया
(एरिकसन और रॉसी, 1989):

और अब मैं चाहता हूं कि आप समझें, ध्यान से सुनें-
पूरी तरह से समझ लें कि समय बदलने वाला है।
फिर से। और अब जून 1945 है। और मैं जा रहा हूँ...
समय फिर से बदल गया है। मैं चाहता हूँ कि तुम जून 1945 को भूल जाओ।
जून 1945 को भूल जाओ, फिर भी मेरी बात सुनने में सक्षम रहो।
और मुझे समझो। और समय बदलने वाला है और
आपको पता नहीं चलेगा कि आज कौन सा दिन है या कौन सा महीना है।
और आपको इसकी परवाह भी नहीं होगी। आप आराम से रहेंगे।
गहरी और चैन की नींद सोएं। आपको इसकी परवाह भी नहीं होगी।
आज कौन सा दिन है? आपको बस नींद चाहिए। और अब समय आ गया है।
समय बदल रहा है, और मैं चाहता हूं कि आप यह समझें कि समय बदल गया है।
बहुत जल्दी बदल गया। फिर भी आपको दिन का पता नहीं है।
और आपको परवाह नहीं है। जल्द ही अगस्त आने वाला है।
1945. अगस्त, 1945. और यह सचमुच होने वाला है
अगस्त, 1945; और इससे पहले कि अगस्त, 1945 आएगा,
आपके साथ बहुत सी चीजें घटित होनी चाहिए। कई अलग-अलग
चीजें। और धीरे-धीरे मैं चाहता हूं कि वो चीजें घटित हों।
मैं चाहता हूँ कि वे आपके दिमाग से होकर गुजरें [या
मरीज उन्हें टीवी सेट या क्रिस्टल बॉल पर देख सकता था]
जुलाई के हर दिन और पहले सप्ताह के हर दिन
अगस्त। मैं चाहता हूँ कि ये दिन आपके मन में स्पष्ट रहें।

धीरे-धीरे आपको पिछले सप्ताह की बातें भी याद आने लगती हैं।
जून, 1945। अब सो जाओ और समय को बीतने दो जब तक कि...

यह अगस्त 1945 है। समय बीतने के साथ-साथ सोते रहो।
आपके साथ कई चीजें घटित होती हैं।
अगस्त 1945 में, आप मुझसे मिलने आएंगे।
आप हैं, है ना? जब अगस्त 1945 का महीना था, तब मैं
मैं चाहता हूं कि तुम आंखें खुली रखकर सोओ, और बातें करो
मुझे बताओ, और मुझे उन बातों के बारे में बताओ जो पिछले कुछ दिनों में घटी थीं।
जून के सप्ताह में, और जुलाई के सप्ताहों में और पहले सप्ताह में
अगस्त का सप्ताह [एक अप्रत्यक्ष निर्देश प्रकार का सुझाव-
जिससे रोगी को जो भी आंतरिक दवा लेने की अनुमति मिलती है
समय आवश्यक था, और फिर व्यवहार संबंधी सहायता प्रदान करना आवश्यक था।
जब यह पूरा हो गया तो प्रतिक्रिया दें]। और आपको यह करना होगा
मुझे इसके बारे में बताओ... तुमने क्या किया और कैसे किया।

चरण 5: भविष्य की ओर समय में छद्म अभिविन्यास।
अब मरीज को भविष्य में ले जाया जा रहा है।
समय का सही अंदाजा हो जाने के बाद, उनसे बातचीत करें।
विषय ऐसा है मानो रोगी और चिकित्सक दोनों अब
भविष्य में। इस चरण को इसमें दर्शाया गया है।
निम्नलिखित सुझावों का उपयोग किया गया था
एरिकसन (1980, खंड 4, पृष्ठ 401-402):

मुझे याद है, मैंने आपको आखिरी बार लगभग दो महीने पहले देखा था।
कुछ समय पहले। आप अपनी प्रगति की रिपोर्ट देने आए थे। मैंने आपको
समाधि की अवस्था में और आपको क्रिस्टल में स्वयं की कल्पना करने के लिए कहा गया।
गेंदें ताकि आप मुझे पूरा विवरण दे सकें। अब,
मान लो कि आज रात तुम्हें अपनी कही हुई सारी बातें याद आ जाएँ।
और मैंने वह रात लगभग दो महीने पहले देखी थी। कभी नहीं
मैंने जो कुछ भी देखा या किया, उस पर ध्यान मत देना; केवल याद रखना
जो बातें आपने कही थीं, देखी थीं और की थीं जब आप
मुझे रिपोर्ट देने से रोकने के लिए। [यह उसे रोकने के लिए था]
प्रारंभिक या बाद की किसी भी बात को याद करते हुए
सम्मोहनकारी प्रेरण, विशेष रूप से समय के संबंध में
अनुमान।] अब उन सभी चीजों की समीक्षा करें, उनमें से कुछ
उनका रिश्ता हमारी पहली मुलाकात से ही बहुत पुराना है और उससे भी कहीं पहले का।
उस समस्या की शुरुआत पर वापस आते हैं जिसे आप लेकर आए थे
मुझे। उन पर ध्यानपूर्वक, स्पष्ट रूप से, विस्तार से विचार करें।
और फिर मेरे लिए उन चीजों पर चर्चा करें।"

अब आप रोगी को "कल्पनाओं" को विकसित करने के लिए प्रेरित करते हैं।
उनकी वास्तविक समझ के अनुरूप
प्राप्य लक्ष्य” (1980, खंड 4, पृष्ठ 422)।
एरिक्सन ने पाया कि "भागने का कोई रास्ता नहीं था।"
कल्पना, लेकिन एक गंभीर मूल्यांकन में
वास्तविकता की काल्पनिक रूप की संभावनाओं को ध्यान में रखते हुए
स्वयं के बारे में उनकी समझ के साथ” (पृ.
422).

एरिक्सन ने संकेत दिया कि वह प्रदान करेगा
रोगी को "विस्तृत निर्देश" देना "यह सुनिश्चित करने के लिए"
एक शांत, आरामदायक अनुभूति और एक प्रेरित करने के लिए
लेखक द्वारा लिखी गई किसी भी बात में अत्यधिक रुचि
शायद कहना पड़े” (खंड 4, पृष्ठ 405)। उन्होंने आगे कहा

उन्होंने समझाया: “फिर मैं उस मरीज से पूछता हूँ जिसके पास है
उसने व्यापक रूप से सोचने के लिए अपने समय के दृष्टिकोण को बदल दिया।
तनावपूर्ण मामलों के बारे में गहनता से– उन मामलों के बारे में
ऐसी चीजें जो उसे चिंतित करती हैं और उसे भयभीत करती हैं
उसकी वर्तमान जीवन स्थिति। और चूंकि वह देख सकता है
अपने पुनर्परिभाषित दृष्टिकोण से उन चीजों पर
वह इस बात को अतीत में घटित होने के रूप में बताता है, अब
वे अपने फैसले में अतीत से मिली जानकारी का उपयोग कर सकते हैं!
(रोसी और रयान, 1985, पृ. 196)। सुविधा प्रदान करने में
रोगी के विश्लेषण के दौरान, आप निम्नलिखित जैसे प्रश्न पूछ सकते हैं:
“आखिरकार ऐसा कैसे हुआ कि तुमने...” और “क्या
क्या यही हुआ था?

स्मृतिलोप के सुझावों से पहले, आप शायद
इस संबंध में आत्मविश्वासपूर्ण सुझाव प्रस्तुत करें कि क्या
रोगी ने भविष्य में जो हासिल किया है।
उदाहरण के लिए, "अब आप जानते हैं कि आप कर सकते हैं, आप हैं"
आत्मविश्वास। वास्तव में, आप सफल हो गए हैं, और
इससे बचने के लिए आप कुछ नहीं कर सकते।
बार-बार सफल होते हुए” (एरिकसन, 1980,
खंड 1, पृष्ठ 172)।

चरण 6: स्मृतिलोप के लिए व्यापक सुझाव।
एरिकसन (1980) ने संकेत दिया कि “हर संभव प्रयास किया गया था
निषेधात्मक तरीके से उन्हें बेहोश रखने के लिए मजबूर किया गया
और निरोधात्मक सुझाव। ऐसा करने से, प्रत्येक
मरीज की बेहोशी की हालत में उसे यह दिया गया।
उन सुनियोजित विचारों का भंडार जो अज्ञात हैं
सचेत मन। फिर, सहज प्रवृत्ति के जवाब में
संपूर्ण व्यक्तित्व की आवश्यकताएँ और इच्छाएँ,
अचेतन मन उन विचारों का उपयोग कर सकता है।
उन्हें दैनिक जीवन की वास्तविकताओं में ढालना
उपयुक्त परिस्थितियों में सहज प्रतिक्रियात्मक व्यवहार-
“(खंड 4, पृष्ठ 421)। यदि संभव हो तो, उन्होंने ऐसा किया।
मैं नहीं चाहता कि यह प्रक्रिया ऐसी हो जिसमें
रोगी ने सचेत रूप से भविष्य की कल्पना की।
और सम्मोहन के बाद उसे याद आ गया।
मरीजों के लिए विशेष समझ
भविष्य का विकास उनके अवचेतन मन में हुआ था।
उनके दिमाग और उनकी वास्तविक जीवन स्थितियों को प्रस्तुत किया गया
उन विचारों का उपयोग करने के वास्तविक अवसर
उनकी आंतरिक इच्छाओं के अनुरूप प्रतिक्रियात्मक व्यवहार
आवश्यकताएँ और इच्छाएँ” (पृष्ठ 422)। “इसके अलावा, [होना-
स्मृतिलोप का कारण] उनका व्यवहार अपेक्षित था-
उनके द्वारा अनुभव किया गया कि यह उनके भीतर और उनके अंदर उत्पन्न होता है
उनके तात्कालिक जीवन में उनकी जरूरतों के संबंध में
स्थिति” (पृष्ठ 422)।

निम्नलिखित सुझाव एक व्यक्ति की ओर से हैं।
एरिकसन (एरिकसन और रॉसी, 1989) के मामले दर्शाते हैं-
इस चरण को दोहराएं:

मैं चाहता हूं कि आप उस ज्ञान को अपने असंयम में रखें।
सचेत रहो। क्या तुम समझते हो? मैं चाहता हूँ कि तुम इसे याद रखो।
ज्ञान आपके अवचेतन में मौजूद है, न कि उसे खोजना।
इस गर्मी के अंत तक। क्या आप समझते हैं? ठीक वैसे ही
तुमने अतीत की दर्दनाक बातों को दबा दिया और भुला दिया, मैं
मैं चाहता हूं कि आप इस जानकारी को सही समय आने तक दबाकर रखें।
वह समय आता है जब यह आपके सामने प्रकट हो जाता है-
ताकि आप वास्तव में इसका अनुभव कर सकें
खुद को खोजना... क्या आप समझते हैं? और मैं
मैं चाहता हूं कि यह आपके लिए एक बेहद सुखद आश्चर्य हो।
(पृष्ठ 225)।

चरण 7: (वैकल्पिक) पूरी प्रक्रिया को दोहराना
अगले साक्षात्कार में। ऐसा प्रतीत होता है कि कभी-कभी-
सियोन एरिक्सन ने मरीज से पूरी प्रक्रिया दोहराने को कहा।
निम्नलिखित में आयु प्रगति का अनुभव
सत्र। हो सकता है कि उन्हें लगा हो कि इससे
लक्ष्यों और छवियों को और अधिक स्पष्ट रूप से तैयार करें।
रोगी के मन में अचेतन स्तर और
सुझाव को दोबारा दोहराएं।

चरण 8: सम्मोहन के बाद का सुझाव। सम्मोहन के बाद-
आयु प्रक्षेपण अनुभव की पूर्णता, आप
एक बार फिर सकारात्मक और आत्मविश्वासपूर्ण सुझाव दे सकते हैं-
मरीज से बातचीत: "अब आप जानते हैं, गहराई से
अंदर से, कि ऐसा ही होगा। आपके पास है
"वास्तव में इसका अनुभव किया है।" "अब आप जानते हैं कि
आप कर सकते हैं, आप आत्मविश्वासी हैं। वास्तव में, आप हैं।
सफल हो गए, और अब आप कुछ नहीं कर सकते।
बार-बार सफल होने से रोकने के लिए
(एरिकसन, 1980, खंड 1, पृष्ठ 172)।

कार्य के लिए आयु प्रगति
प्रतिरोध के माध्यम से
रिचर्ड बी. गार्वर, एड.डी.

सैन एंटोनियो, टेक्सास

[प्रेरण के बाद, निम्नलिखित सुझाव दिए जाते हैं-
दिए गए संदर्भ:] “अब (उदाहरण के लिए, 1995, या कुछ और)
एक साल बाद) और आप खुद को उसमें देख सकते हैं।

ऐसी स्थिति जो सुरक्षित और यथासंभव आरामदायक हो
हो सकता है। और मैं चाहूंगा कि आप मुझे बताएं।
जब आप वहां हों, और आपको कैसा महसूस हो, और कैसे
आप देखो।

[यदि प्रतिक्रियाएँ बहुत नकारात्मक या निराशाजनक हों,
तब उचित सहायक मनोचिकित्सा आवश्यक है।
मददगार, लेकिन अगर वे अक्सर ऐसा करते हैं, तो

सकारात्मक, तो यह कहना महत्वपूर्ण है:] "ठीक है, मैं
मुझे खुशी है कि आपके लिए चीजें बेहतर हो रही हैं। मुझे आश्चर्य है कि क्या
आप मुझे बता सकते हैं, क्योंकि सच कहूं तो मैं भूल जाता हूं।
आपको सबसे ज्यादा मदद किस चीज से मिली?
और मैं पांच साल से थेरेपी में इस पर काम कर रहे थे।
कुछ समय पहले? मुझे याद है हमने कई चीजों पर साथ काम किया था।
लेकिन ऐसी कौन सी बात थी जिसने वास्तव में इसे खास बना दिया?
वह अंतर जिसने आपको अपना व्यवहार बदलने में मदद की-
या?"

अक्सर मरीज़ कहता है, "ओह, यह तो इलाज था।"
मेरे पिता से जुड़े उस मुद्दे के बारे में, या ऐसा ही था
अपनी भावनाओं को अलग तरीके से नियंत्रित करने में मदद करना
जिस तरह मैंने किशोरावस्था में किया था," इत्यादि। इस प्रकार,
जब हम वर्तमान में लौटते हैं, तो हम अक्सर
उम्र बढ़ने की प्रक्रिया से मिली उस जानकारी का उपयोग करें जो
प्रक्षेपण से पहले रोगी देख नहीं पा रहा था।
खुद को भविष्य में ले जाने के लिए। शायद यह तकनीक
मरीजों को देखने के लिए पर्याप्त दूरी प्रदान करता है
उनकी समस्याओं को अधिक वस्तुनिष्ठ रूप से देखने और समर्थन करने के लिए-
अपने स्वयं के उत्तर देखें।

उम्र के बाद के सुझाव
जनता के साथ प्रगति
बोला जा रहा है

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

अपने अनुभव के परिणामस्वरूप, आप जानते हैं कि
बिना चिंता के आप कुशलतापूर्वक प्रदर्शन कर सकते हैं और
एक समूह से काफी पहले। और जब आप पीछे मुड़कर सोचते हैं।
आपके वर्तमान अनुभव के आधार पर, आप ऐसा महसूस कर रहे हैं...
बेहद गर्व, उपलब्धि और सफलता।
आप कितनी अच्छी तरह से जानते हैं, इस ज्ञान में उपलब्धि।
प्रदर्शन किया।

अंतिम परिणाम की छवि

एर्रोल आर. कॉर्न, एम.डी., और
जॉर्ज जे. प्रैट, पीएच.डी.

लाजोला, कैलिफोर्निया

परिचय एवं संकेत

जैसा कि हम पहले ही बता चुके हैं, उम्र बढ़ने के साथ प्रगति होती है-
इस प्रक्रिया का उपयोग उन विषयों के साथ किया जा सकता है जो गहन चिंतन करने में सक्षम हैं।

समाधि की अवस्था। हालाँकि, जब समय इसकी अनुमति नहीं देता।
पर्याप्त समाधि की गहराई, कम प्रतिभाशाली लोगों के साथ
विषयों में, और आत्म-सम्मोहन में, अंतिम परिणाम में कमी आती है।
उम्र बढ़ने से बहुत लाभकारी परिणाम भी मिल सकते हैं।
कोर्न और द्वारा निम्नलिखित दो योगदान
प्रैट (1988) ने इस प्रकार के हस्तक्षेपों का मॉडल प्रस्तुत किया।
लक्ष्य की कल्पना करना तब फायदेमंद हो सकता है जब आप
हम उन व्यक्तियों के साथ काम कर रहे हैं जिनके पास विशिष्ट
वे जिन लक्ष्यों की ओर काम कर रहे हैं।
ये तकनीकें एक बहुत ही सकारात्मक दृष्टिकोण प्रस्तुत करती हैं।
व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा देना, यह पहचानते हुए कि
लोग सामने से, की ओर प्रेरित होते हैं
लक्ष्यों के साथ-साथ पीछे से धकेले जाने के कारण
अतीत के प्रभाव। ये तकनीकें
व्यापारिक सफलता, बिक्री आदि के साथ इनका उपयोग किया जा सकता है।
खेल प्रदर्शन, और इस तरह की समस्याएं
मोटापा, धूम्रपान, शैक्षणिक उपलब्धि,
पालन-पोषण, कम आत्मसम्मान और रिश्ते या
पारस्परिक समस्याएं। इस प्रकार के सुझाव-
बातचीत को टेप पर भी रिकॉर्ड किया जा सकता है, साथ ही साथ
विषयों के उपयोग के लिए प्रेरण और गहनता।
घर पर प्रोत्साहन। (संपादक)

सुझाव

[प्रेरण के बाद।] अब कल्पना कीजिए कि आप
एक बहुत बड़े कमरे में हैं। एक निजी, बहुत
आरामदायक कमरा। यह आपके घर का कोई कमरा हो सकता है।
अपना घर। यह सुरक्षा और सुकून का कमरा है।
आराम। इसमें होने पर अच्छा महसूस होता है।
जगह।

अब कल्पना कीजिए कि आप एक बड़े, आरामदायक कमरे में बैठे हैं...
आरामदायक कुर्सी। अपने शरीर को उसमें धंसते हुए महसूस करें।
कुर्सी। आपके सामने एक टेलीविजन सेट है।
बहुत बड़ी स्क्रीन। आपकी कुर्सी पर बटन हैं।
और ऐसे डायल जो आपको हर चीज को नियंत्रित करने की अनुमति देंगे
इस टेलीविजन सेट का पहलू।

अब अपने मन में एक लक्ष्य निर्धारित करें जिसे आप पूरा कर सकें।
मैं जिस भी लक्ष्य पर काम करना चाहूंगा। वह कोई भी लक्ष्य हो सकता है।
अल्पकालिक या दीर्घकालिक। यह लक्ष्य से संबंधित हो सकता है।
अपने निजी जीवन या अपने काम की ओर मुड़ें। अब पलटें
टेलीविजन चालू करें और चित्र आने दें
प्रकट होना। आप स्वयं को देखते हैं। आप अनुभव कर रहे हैं।
लक्ष्य पहले ही हासिल हो चुका है। आपने इसे कर दिखाया है।
एक ऐसे दृश्य की कल्पना कीजिए जो केवल तभी घटित हो सकता है जब
आपने अपना लक्ष्य हासिल कर लिया था। [विराम]

दृश्य का पूर्ण अनुभव करें। बारीक स्क्रीन का उपयोग करें।
दृश्य को धीमा करने के लिए टेलीविजन सेट के ट्रोल

नीचे झुककर बारीकियों का अध्ययन करें। इसे और अधिक गतिमान बनाएं।

जल्दी से। लोगों को जोड़ें, या सेट या
संगीत। यही आपका कार्यक्रम है, यही आपका लक्ष्य है।

अब स्वयं को चित्र की ओर आकर्षित होते हुए महसूस करें।
ताकि आप वही व्यक्ति बन सकें जो
स्क्रीन। टेलीविजन में देखने के बजाय
सेट, आप उस व्यक्ति के साथ विलय कर रहे हैं जो
लक्ष्य हासिल कर लिया। फिर से, यह केवल हो सकता था।
यदि आपका लक्ष्य प्राप्त हो गया तो यह प्रक्रिया होगी। समय व्यतीत करें।
अगले कुछ क्षणों में पूरी तरह से अनुभव करना
आपके पूर्ण रूप से साकार लक्ष्य की छवि। [जागृत]
विषय पूरा होने पर।]

मानसिक पूर्वाभ्यास:
सुरक्षा कवच

एर्रोल आर. कॉर्न, एम.डी., और
जॉर्ज जे. प्रैट, पीएच.डी.

लाजोला, कैलिफोर्निया

[प्रेरण के बाद:] अपने अनुभव के लिए
व्यक्तिगत शक्ति के लिए, आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप
एक विशेष व्यक्ति हैं, एक ऐसा व्यक्ति जो वास्तव में...
समुदाय के प्रति श्रद्धांजलि। आप भी ऐसा कर सकते हैं।
आप पहले से ही वह व्यक्ति बन रहे हैं।
अब आपको सुरक्षा और संरक्षण ढूंढना होगा।
जिसकी आपको आवश्यकता है। और फिर, आप आगे बढ़ना शुरू कर सकते हैं।
आगे बढ़ने के लिए, उन जोखिमों को उठाने के लिए जो आपको इसकी अनुमति देंगे।
आपको जो भी बदलाव करने की आवश्यकता है, उन्हें करें।
दुनिया में और आपके जीवन में।

कल्पना कीजिए, आपके चारों ओर एक सुरक्षा कवच है,
या एक बुलबुला। ढाल, या बुलबुला, है
पूरी तरह से पारदर्शी। यह बहुत दूर भी हो सकता है।
आप अपनी इच्छानुसार हमसे दूर रहें, या जितना संभव हो सके आपके करीब रहें।
आपकी दूसरी त्वचा। आप ही नियंत्रण में हैं—आप
अपनी सुरक्षा के लिए आवश्यक आकार और आकृति चुनें।
यह बुलबुला सिर्फ आपको दिखाई देगा। किसी और को नहीं।
इसे देखा जा सकता है। यह एक तरफा दर्पण की तरह है; आप हिलते हैं।
बाहर की ओर, लेकिन केवल उन्हीं चीजों को जिन्हें आप अंदर आने की अनुमति देते हैं।
अंदर कौन आएगा। आप चुन सकते हैं कि कौन या क्या अंदर आएगा।
उस दायरे के अंदर रहना चाहते हैं—लोग, विचार, घटनाएँ-
खरोंचें, भौतिक परिवेश। आप रख सकते हैं
आपके डर आपके दायरे से बाहर निकल जाते हैं।

अगले कुछ पल प्रयोग करने में व्यतीत करें
बुलबुले के साथ। इसका अनुभव करें। इसे और बड़ा बनाएं।
इसे छोटा करें। इसकी बनावट को महसूस करें, या इसके बारे में सोचें।
बनावट का अभाव। इसके भीतर घूमो। महसूस करो।

यह आपके चारों ओर घूमता है। [विराम] इसका उपयोग करने का अभ्यास करें।
बुलबुला, न केवल जब आप सुन रहे हों..., बल्कि
जब भी आप निश्चिंत और सुरक्षित हों, तब।

बबल आपकी अपनी जगह है, एक ऐसी जगह जहाँ आप हैं
पूरी तरह से सुरक्षित और नियंत्रण में।

जैसे ही आप अपनी सांसों को महसूस करना शुरू करते हैं, और
यह आपके शरीर को जो ऊर्जा वापस प्रदान करता है,
इस विचार पर ध्यान केंद्रित करें: यह सुरक्षात्मक कवच
आपको अधिक शक्तिशाली बनने में मदद करेगा। आप
अपनी व्यक्तिगत शक्ति को व्यक्त करने में सक्षम, और अधिक
हर गुजरते दिन के साथ और भी अधिक। आपकी ताकत
यह आपके भीतर से ही आएगा। वस्तुतः कोई भी-
यह संभव होगा। और आपकी शक्ति भी।
दूसरों को प्रभावित करें। न केवल आप विश्वास करेंगे
खुद पर भरोसा रखें; दूसरे भी आप पर भरोसा करेंगे।
इस ऊर्जा को ऊपर उठते हुए महसूस कर सकेंगे
जब भी आप चाहें, अपने भीतर।

अब, जैसा आपने पहले किया है, वैसे ही सांस लें।
ऊर्जा को अपने शरीर में वापस लाएं। ऊर्जा को महसूस करें।
अपने शरीर के सभी हिस्सों में जाएं। जब आप
पूरी तरह से वर्तमान समय में वापस, बस
अपनी आंखें खोलें, पूरी तरह सतर्क और जागृत महसूस करें।

मानसिक पूर्वाभ्यास
प्रस्तुति और बिक्री कौशल

एर्रोल आर. कॉर्न, एम.डी., और
जॉर्ज जे. प्रैट, पीएच.डी.

लाजोला, कैलिफोर्निया

आपको जो प्रेजेंटेशन देनी है, उसे याद कीजिए।
निकट भविष्य में बिक्री हो सकती है।
किसी ग्राहक को प्रस्तुति देना, यह किसी को दिया गया भाषण हो सकता है।
आपके सहकर्मियों या वरिष्ठों की सभा, यह
यह एक साधारण सी मुलाकात हो सकती है। खुद को कल्पना कीजिए।
अच्छी नींद लेना — बेहतर महसूस करने पर ध्यान केंद्रित करें
हालाँकि आपको नींद आ रही है... और वह
आप तरोताज़ा होकर जाग रहे हैं। कल्पना कीजिए कि आप इस तरह कपड़े पहन रहे हैं।
आप प्रस्तुति वाले दिन जो कपड़े पहनेंगे,
अपने बारे में बहुत अच्छा महसूस कर रहे हो। तुम मुस्कुरा रहे हो।
में।

उस स्थान पर जहाँ प्रस्तुति होनी है
उस जगह पर, कल्पना कीजिए कि आप कमरे में प्रवेश कर रहे हैं।
आपके दर्शक, या आपके ग्राहक, उत्सुकता से
आपके आने का इंतजार है। आपको कुछ मिनट लगेंगे।
जल्दी, आराम से जल्दी। दबाव बहुत कम है।

ज़रूर। लोगों को इस बात में दिलचस्पी है कि आप क्या करते हैं।
कहने का मतलब है।

अपनी प्रस्तुति देने से पहले, गहराई से सोचें।
सांस लें। अपने शारीरिक संकेतों का उपयोग करें, अपने शरीर को छूते हुए।
अपने अंगूठे और उंगली को एक साथ मिलाकर रखें।
गैर-प्रमुख हाथ। कुछ क्षण के लिए, देखें
आपका सुरक्षित स्थान। अपने सुरक्षात्मक स्थान की कल्पना करें।
अपने चारों ओर सुरक्षा कवच बना लें। और अब, वापस लौटें।
बैठक।

उन चेहरों और संभावित सवालों की कल्पना कीजिए।
असली सवाल। उन बिंदुओं की कल्पना कीजिए जो आप
इसमें शामिल होगा। प्रत्येक प्रश्न को समझें।
सिर्फ शब्दों से ही आप समझ जाएंगे कि प्रत्येक प्रश्न क्यों पूछा गया है।
यह सवाल पूछा जाता है कि अंतर्निहित भावनात्मक क्या है।
चिंताएं होंगी। आप सहज ज्ञान वाले हैं, आप हैं।
उनके विचारों और धारणाओं के प्रति संवेदनशील।

अब परिणाम की कल्पना कीजिए। एक सकारात्मक परिणाम।
हाथ मिलाना, काम अच्छे से हो गया, बिक्री पूरी हो गई,
अनुबंध का वादा। सहमति में सिर हिलाना,
मुस्कानें, साथ मिलकर काम करने की उम्मीद
एक बार फिर। आपकी जनता की ओर से स्टैंडिंग ओवेशन।
बोलने वाले श्रोता।

इसके बाद, अपने आप को सबसे खराब स्थिति में कल्पना कीजिए।
संभावित स्थितियाँ। कमरा शोरगुल वाला है, लोग
वे बिल्कुल भी सहयोग नहीं करते। वे असभ्य हैं।
मैं आपको बीच में रोक रहा हूँ। आप अपनी चाबी भूल रहे हैं।
अंक। आप अपना आपा खो रहे हैं। छवि के बाद-
सबसे खराब परिस्थितियों में, आपको ऐसा महसूस होता है
बेहतर। आप जानते हैं कि प्रस्तुति होगी
शायद ही कभी इतना उबड़-खाबड़ या इतना मुश्किल होता है।

अब आप नियंत्रण में हैं। आप फिर से सत्ता में हैं।
सकारात्मक माहौल। लोग वही खरीदना चाहते हैं जो उन्हें चाहिए।
आपको बेचना होगा। वे इसे देखकर बहुत खुश हैं।
आप प्रस्तुति का एक बार फिर से अभ्यास करें।
समय लें; हर बिंदु पर अच्छी तरह सोच-विचार करें...।

अब, जैसा आपने पहले किया है, वैसे ही सांस लें।
अपने शरीर में ऊर्जा वापस लाएं और उस ऊर्जा को महसूस करें।
अपने शरीर के सभी हिस्सों में जाएं। जब आप
पूरी तरह से वर्तमान समय में वापस, बस
अपनी आंखें खोलें, पूरी तरह सतर्क और जागृत महसूस करें।

लक्ष्य-कल्पना के लिए सुझाव

एल्सीड एम. पेलेटियर, एड.डी.
ग्रैंड रैपिड्स, मिशिगन

आपको याद होगा कि हम उम्र में सम्मोहन का प्रयोग करते हैं
प्रतिगमन, ताकि आपको किसी समस्या से निपटने के लिए वापस जाने में मदद मिल सके।

जिस मुद्दे या घटना को आप समझ नहीं पाए, उसका समाधान करने के लिए
कुछ अधूरे काम हैं। हम सभी इसी दुनिया में रहते हैं।
वर्तमान, जो कल अतीत बन जाएगा, और

भविष्य वर्तमान बन जाता है। समय हमेशा रहता है।
गतिमान। आप कल्पना में भविष्य देख सकते हैं।
वर्तमान कदम को उत्तरोत्तर सुखद बनाएं और
सफल।

कल्पनाएँ करना अच्छी बात है। अवास्तविक कल्पनाएँ-
शौक मज़ेदार और मनोरंजक हो सकते हैं, फिर...
जैसे टीवी बंद करते हैं वैसे ही कार्ड बंद किया जाता है। यथार्थवादी-
व्यावहारिक रूप से प्राप्त करने योग्य कल्पनाएँ प्रदान कर सकती हैं
आपके लिए स्थापित करने और काम करने के लिए सामग्री
अपने लक्ष्यों को पूरा करना। फिर, जब...
कल वर्तमान बन जाता है, कल्पनाएँ साकार हो जाती हैं
हकीकत बन जाएं।

जैसे ही आप सड़क पर या किसी गलियारे से नीचे गए-
दरवाजा, या सीढ़ियाँ जो आपको अतीत में वापस ले जाती हैं, आप कर सकते हैं
उसी सड़क, गलियारे या सीढ़ियों से ऊपर जाएं
अपने भविष्य की कल्पना कीजिए। आप सुखद भविष्य देख सकते हैं।
आपके साथ भविष्य में घटित होने वाली घटना, या, यदि आप चाहें तो और
यह अधिक सहायक है, आप एक पर्यवेक्षक बन सकते हैं।
किसी और के साथ ऐसा होते हुए देखना। और फिर
इसके बाद, आप मॉडल की नकल कर सकते हैं।
आप दोनों में से कोई भी तरीका चुन सकते हैं; बस चुनें
वह विधि जो आपको सबसे बड़ा रहस्योद्घाटन देगी-
और यही आपके लिए सबसे अधिक लाभदायक होगा।

भविष्य की ओर देखकर, आप स्थापित हो रहे हैं-
लक्ष्यों को पूरा करने के लिए—मान लीजिए पाँच साल के लक्ष्य।
वर्तमान में, आपको यह निर्धारित करने की आवश्यकता होगी कि कैसे
इसे सचमुच साकार करें ताकि यह हमेशा के लिए न रह जाए
एक कल्पना। ऐसा करने के लिए, आपको उस पांच को तोड़ना होगा-
एक साल के लक्ष्य को पाँच छोटे एक साल के लक्ष्यों में विभाजित करें।
इन वर्षों को 12 भागों में विभाजित किया जाएगा
महीने। इनमें से प्रत्येक महीने को विभाजित किया जाएगा।
सप्ताहों में विभाजित। इस प्रकार, प्रत्येक सप्ताह आप
अपने कुछ लक्ष्यों को हासिल करने के बाद, आपको एहसास होता है कि
कि भविष्य अभी है। आप ये सब लिख सकते हैं।
सम्मोहन से बाहर आने के बाद अपने लक्ष्यों को कम कर लें।
और फिर, साप्ताहिक आधार पर, अपनी याचिका की समीक्षा करें।
टिकाऊ और सफल प्रगति। इस पर विचार करना।
भविष्य के बारे में, आप रिश्तों को लेकर चिंतित हैं-
जहाज। उन्हें वैसे ही देखें जैसे आप उन्हें घटित होते देखना चाहते हैं।
[विराम] आप अपने करियर को लेकर चिंतित हैं,
काम, पेशा। यह सुनिश्चित करें कि वह स्वयं कुशलतापूर्वक काम करे।
काम के चुनाव में सक्रिय रूप से कार्य करना। [विराम] आप
आप शायद स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हैं।
आर्थिक स्थिति को लेकर चिंतित। प्रक्रिया को देखें।
लापरवाही से कर्ज लिए बिना मोड़ें। [विराम] आप कर सकते हैं

शौक, मनोरंजन और यात्रा में भी रुचि देखी जाती है।
व्यक्तित्व सुधार या जो भी आप वास्तव में चाहते हैं-
अपनी विशिष्ट इच्छा को समझें और उस प्रक्रिया को देखें जिससे आपको गुजरना होगा।
इन उपलब्धियों को साकार करने के लिए। [विराम]
आप कुछ न कुछ चीजें संभव कर रहे हैं, यहाँ तक कि कुछ
ऐसी चीजें जो आपने पहले कभी नहीं की हैं, लेकिन जो

आप व्यावहारिक रूप से इसे पूरा कर सकते हैं।

अब आप यह नहीं कहेंगे, "जब मुझे मिलेगा

इसके आसपास...," "किसी दिन,
पीएलएल...," "जब मुझे मौका मिलेगा, मैं...।"
या "जल्द ही, मैं...." इसके बजाय, आप यह कहेंगे

चीजें होती रहती हैं। आप कुछ चीजें कर रहे हैं।
अभी घटित हो। इसमें शक्ति है, और आप
उन्हें यह अहसास हो सकता है कि भविष्य अभी में ही है।

अंतिम परिणाम लक्ष्य चित्र
बिक्री उत्पादकता

डॉन ई. गिबन्स, पीएच.डी.

अब मैं चाहूंगा कि आप कुछ प्रमुख बातों पर विचार करें।
जिस प्रोत्साहन के लिए आप काम कर रहे हैं, और
जिसे आप भविष्य में हासिल करना चाहते हैं।
आप शायद समुद्री यात्रा पर जा रहे हों, या किसी को देखने जा रहे हों।
अपने बच्चे को कॉलेज से स्नातक करवाते हुए, या अपना घर बनाते हुए
सपनों का घर—वास्तव में, यह लगभग कोई भी हो सकता है-
लेकिन जो भी हो, यह लक्ष्य होना चाहिए।
एक महत्वपूर्ण बात, और एक ऐसी बात जो आपके दायरे में है
अपने स्वयं के प्रयासों के परिणामस्वरूप उपलब्धि हासिल करने की शक्ति
प्रयास।

और जब आपका लक्ष्य आपके मन में पूरी तरह से स्पष्ट हो,
मैं चाहूंगा कि आप स्वयं को स्थानांतरित किए जाने की कल्पना करें।
भविष्य में, अपने जीवन के फलों का आनंद लेते हुए
उपलब्धि और इस ज्ञान का आनंद लेना कि
जिस लक्ष्य के लिए आपने इतने लंबे समय तक मेहनत की है और
तो अंततः यह कठिन चीज़ आपकी है। इसे थामे रहो।
अपने मन में एक छवि बनाएं, और उस पर ध्यान केंद्रित करें, और
जल्द ही ऐसा लगेगा मानो आप सचमुच वहीं मौजूद हों।

अब से ही इस अनुभव को जीना शुरू कर दें।
आपने अपना लक्ष्य हासिल कर लिया है।
अपनी मेहनत का फल पाओ, और वह फल तुम्हारा होगा।
आनंद लेने के लिए। अपने लक्ष्य की पूर्ति का अनुभव करें और
अपने आप को सभी आनंद और खुशियों का अनुभव करने दें।
यह जानकर जो संतुष्टि मिलती है कि
आपकी महत्वाकांक्षाएं अंततः साकार हो गई हैं।
स्वयं उपलब्धि के रोमांच का आनंद लें और

एक सफल नौकरी की सुखद और संतोषजनक अनुभूति का आनंद लें।
हो गया।

और जैसे ही आप खुद को जाने देते हैं...
इस आयोजन का पूरी तरह से आनंद लें और इसका भरपूर लुत्फ़ उठाएं।
आपकी जीत और उसके सभी फल, आपकी भावनाएं
संतोष और उपलब्धि

हर बार और भी स्पष्ट, तीक्ष्ण और तीव्र होता जाता है
क्षणिक।

थोड़ी देर में मैं आपको वापस ले जाऊंगा।
वर्तमान समय। लेकिन जब तक मैं ऐसा नहीं करता, तब तक आप स्वयं को
लक्ष्य की पूर्ति का आनंद लेते रहें
जिसे प्राप्त करने के लिए आपने इतनी मेहनत की है, क्योंकि
उपलब्धि और संतुष्टि की भावनाएँ
बढ़ते रहो, और हर गुजरता पल कुछ नया पाता है।
उन्हें पहले से अधिक मजबूत बना दिया।

[दो मिनट के मुक्त कल्पना अंतराल के बाद:]
अब वर्तमान में लौटने का समय है, उस समय में।
जहां से आप गए थे। आप वापस लौटने लगे हैं।
वर्तमान समय तक, और जिस दृश्य को आपने देखा है
आपके मन में अनुभव धीरे-धीरे धुंधला पड़ने लगा है।
लेकिन आप कुछ देर तक समाधि की अवस्था में ही रहेंगे।
जब तक मैं तुम्हें बाहर नहीं निकालता। तुम तरोताजा महसूस करोगे और
आपके अनुभव के परिणामस्वरूप आप ऊर्जावान हो गए हैं, और आप
सफलता प्राप्त करने का दृढ़ संकल्प उनमें प्रबल होगा।
अपने लक्ष्य की प्राप्ति।

और अब यह दृश्य धीरे-धीरे लुप्त होता जा रहा है।
लगभग गायब हो गया। अब वह दृश्य पूरी तरह से गायब हो गया है।
और तुम वर्तमान में मेरे साथ वापस आ गए हो।
खुद को तरोताजा और ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं, और अधिक
अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल होने के लिए पहले से कहीं अधिक दृढ़ संकल्पित।
आपके द्वारा परिकल्पित लक्ष्य की प्राप्ति के लिए,
अब इसके लाभ और आकर्षण कहीं अधिक हैं।
वे पहले की तुलना में कहीं अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहे थे।

एरिक्सन का आत्म-सुझाव
तकनीक

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

संकेत

यह तकनीक इस अनुभाग में शामिल है।
लक्ष्य-निर्देशित सम्मोहन चिकित्सा तकनीकें क्योंकि
यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो रोगी की सहायता करती है।
भविष्य पर ध्यान केंद्रित करने और स्थापना करने पर

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका (550)

अत्यंत विशिष्ट लक्ष्य। यह भी एक तकनीक है।
विशेष रूप से "प्रतिरोधी" रोगियों के लिए उपयोगी।
जो अधिकारियों के निर्देशों को स्वीकार नहीं करेगा,
और उन "खोपड़ी संग्राहकों" के साथ जो गए हैं
कई चिकित्सक असफल रहे। ऐसे मरीज़
अक्सर लोग सम्मोहन चिकित्सा में "हिप्न-
जब सब कुछ विफल हो जाए, तभी "चमत्कार" पर ध्यान दें।

इस प्रक्रिया के तहत जिम्मेदारी का बोझ डाला जाता है-
बल्कि रोगी पर स्वयं परिणामों की संभावना
बदलाव को बढ़ावा देने की कोशिश कर रहे थेरेपिस्ट की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण।
यह संभवतः बुद्धिमानी के साथ सबसे प्रभावी होगा।
ऐसे सज्जन रोगी जो मूल रूप से पहले से ही मौजूद हैं-
उन्हें क्या करने की आवश्यकता है, इस बारे में तो जानकारी है, लेकिन कौन
वे अंतर्दृष्टि को कार्रवाई में परिवर्तित नहीं कर रहे हैं।

इस विधि का सफलतापूर्वक उपयोग हो जाने के बाद
और यदि किसी मरीज को यह कारगर लगा है, तो यह भी हो सकता है
स्व-सम्मोहन में उपयोग के लिए इसे टेप पर रिकॉर्ड किया जा सकता है।
रोगी को मन ही मन उससे बात करने के लिए कहना या
एरिकसन ने मूल रूप से इस प्रक्रिया का उपयोग किया था।
स्वयं एक सम्मोहनकारी प्रेरण के रूप में, रोगियों को
वे आंखें बंद करके बोलते हैं। हालाँकि, जब
प्रेरण के प्रति कोई प्रतिरोध नहीं है, मैं इसे पसंद करता हूँ।
प्रक्रिया का उपयोग करने से पहले समाधि की अवस्था उत्पन्न करने के लिए।

तकनीक

[सम्मोहन की अवस्था में प्रवेश करें और फिर सुझाव दें:] आप कर सकते हैं
सम्मोहन की अवस्था में, बिना जागे, बोलना
जैसे आप रात के सपनों में बात कर सकते हैं।
और एक पल में, अभी भी सम्मोहक अवस्था में रहते हुए
राज्य, मैं चाहता हूं कि आप अपनी समीक्षा शुरू करें
समस्या और आपके लक्ष्य। मैं चाहता हूं कि आप समीक्षा करें।
अपनी समस्या और लक्ष्यों पर धीरे-धीरे, सोच-समझकर विचार करें।
और सावधानी से। और ऐसा करते समय, बस...
आपकी आवाज की ध्वनि आपको और गहराई तक ले जाएगी और
सम्मोहन की गहरी अवस्था में, जिसमें आप
बिना किसी रुकावट के मुझसे बात करते रहो।
आपकी कहानी और समीक्षा के बारे में। तो, कुछ ही देर में,
जैसे ही मैं आपको शुरू करने के लिए कहता हूं, आप धीरे-धीरे, सोच-विचार कर सकते हैं-
अपनी समस्या का शुरू से अंत तक पूरी तरह से वर्णन करें।
अपनी समस्या का विस्तारपूर्वक वर्णन करें, और
आपके अपने लिए बहुत विशिष्ट लक्ष्य हैं, आगे बढ़ते हुए
जैसे-जैसे आप बोलते हैं, आप समाधि की अवस्था में और गहरे उतरते जाते हैं।
अब, धीरे-धीरे अपनी समस्या का वर्णन करना शुरू करें।
[मरीज के विवरण के लिए कुछ देर रुकें।]

अच्छा। अब थोड़ी देर में मैं चाहता हूँ कि आप बोलें।
फिर से। मैं चाहता हूँ कि तुम धीरे-धीरे, सावधानी से और

सोच-समझकर बताएं कि आपको क्या चाहिए, और क्या नहीं।
आप जो चाहते हैं। और जैसे-जैसे आप धीरे-धीरे बोलते हैं, प्रत्येक के साथ।
आपका अवचेतन मन आपको ले जा सकता है।
गहरी से गहरी समाधि में। मात्र ध्वनि
आपकी आवाज आपको एक गहरे और
एक गहरी अवस्था, जिसमें आप बातचीत जारी रख सकते हैं
मेरी बात सुनो, मेरे सवालों के जवाब दो और करो।
आपसे जो भी पूछा जाए, आपको मिल जाएगा।
अपने आप को इतनी गहरी अवस्था में ले जाएं कि आप
अत्यधिक प्रबल विवशता के अधीन, पूर्व-निर्धारित कार्य करने के लिए।
ठीक वही जो इंगित किया गया है। अब, ध्यानपूर्वक,
ध्यानपूर्वक, धीरे-धीरे, आपने जो कुछ भी किया है उसकी सटीक समीक्षा करें।
आपको क्या चाहिए और आप क्या चाहते हैं। [विराम लें। यदि आवश्यक हो,]

कभी-कभी रोगी को अधिक स्पष्ट होने में मदद करें।
उदाहरण के लिए, "कब?" और "कैसे?" जैसे प्रश्न पूछकर विशिष्ट निष्कर्ष निकाला जा सकता है।
अक्सर?"]

ठीक है। अब धीरे-धीरे आगे बढ़ते जाइए।
गहरी और गहरी समाधि, हर पल के साथ और गहरी होती जाती है।
आप जो सांस लेते हैं। और जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते रहते हैं
और गहराई में, एक पल में मैं तुम्हें पा लूँगा
उपचार की रूपरेखा और उसमें की जाने वाली कार्रवाइयों का विवरण दें।
जो आप चाहते हैं उसे पूरा करने के लिए आवश्यक है। एक बार
फिर, जैसे-जैसे आप बोलते जाएंगे, आप आगे बढ़ते रहेंगे।
एक गहरी और अधिक गहन समाधि में,
आपकी आवाज की हर ध्वनि, और आपके हर शब्द के साथ
आप बोलते हैं। केवल आपकी आवाज़ की ध्वनि ही काफी होती है।
आपको इतनी गहरी सम्मोहन अवस्था में ले जाएगा कि
आप स्वयं को विवश और बाध्य पाएंगे।
ठीक वही करने के लिए तनावग्रस्त, जो निर्देशित किया गया है।
तो, एक क्षण में, जब मैं बोलना बंद कर दूं, तो मैं चाहता हूँ
आपको धीरे-धीरे, सोच-समझकर, ध्यानपूर्वक,
आपको क्या-क्या करना होगा, इसे स्पष्ट रूप से लिख लें।
अब, धीरे-धीरे, सोच-समझकर, ठीक-ठीक वर्णन करें
आपको क्या करना है। [विराम लें। आवश्यकतानुसार,]
मरीज से संक्षेप में अधिक जानकारी के लिए प्रश्न पूछें।
विशिष्टता और विस्तार।]

बहुत बढ़िया। और गहराई में उतरते रहिए।
और अधिक आराम में। एक पल में, मैं
मैं आपसे दोबारा बोलने के लिए कहूंगा। और मैं चाहता हूं
आपको बहुत विस्तार से यह स्पष्ट करना होगा कि वास्तव में क्या है।
आवश्यक है, और आप ठीक वही करेंगे, ताकि
आप अपने लक्ष्य तक पहुँच जाएँगे। बोलते समय, आप...
ऐसा बढ़ती सहजता के साथ करें, अल-
अपने अवचेतन मन को नियंत्रण संभालने देना,
और आपको एक गहरे और अधिक गहन अनुभव में ले जाएगा।
आपकी आवाज की हर ध्वनि के साथ, मैं सम्मोहन में डूब जाता हूँ। और आप
आप खुद को इतनी गहरी समाधि की अवस्था में पाते हैं कि
जिन चीजों को आप आवश्यक बताते हैं, उनके सुझाव-

आप खुद को जो भी सम्मान देते हैं, उसका गहरा प्रभाव पड़ता है।
आपके विचारों, भावनाओं और कार्यों को प्रभावित करता है।
आप इतनी गहरी समाधि में हैं कि आप
आपको अपने भीतर से गहरी प्रेरणा मिलेगी, ऐसा करने के लिए
ठीक वही जो इंगित किया गया है। अब, सोच-समझकर,
धीरे-धीरे और विस्तार से बताएं कि आप वास्तव में क्या कहना चाहते हैं।
मैं ऐसा करूँगा, ताकि आपको वह मिल जाए जो आप चाहते हैं।
[विराम]

बहुत बढ़िया। अब बस आराम करो, और भी बेहतर हो जाओ।
प्रत्येक साँस के साथ, गहरी और स्वस्थ अवस्था में प्रवेश होता है।
आपको गहरी सम्मोहनीय नींद में ले जाया जाएगा। [विराम] अब
एक क्षण में, मैं चाहता हूँ कि आप फिर से बोलें। और
एक बार फिर, जैसे ही आप बोलते हैं, आपकी हर ध्वनि
आवाज आपको और गहराई में ले जाएगी; इतनी गहराई में कि आप
खुद को एक बेहद शक्तिशाली दबाव के अधीन पाएँ।
निर्देशानुसार, ठीक वही करें जो बताया गया है। अब मैं

मैं चाहता हूं कि आप धीरे-धीरे, ज़ोर देकर और पूरी तरह से

और व्यापक विवरण, पुनः पुष्टि करने के लिए, पूर्व-
आप ठीक-ठीक क्या करेंगे। [विराम]

इस अंतिम चरण को एक या दो बार और दोहराएं
सुझाव की पुनरावृत्ति प्रदान करें।]

अब आपको जगाने से पहले, मैं एक बात बताना चाहता हूँ।
मैंने आपको कोई सलाह नहीं दी है या
सुझाव। हर सुझाव आया है
आप स्वयं। और ये सुझाव धराशायी हो जाएंगे।
आपके अवचेतन मन की गहराई में, और समर्थक-
यह आपके विचारों और भावनाओं को गहराई से प्रभावित करता है।
और आपके व्यवहार में बदलाव आएगा। और आप खुद को पाएंगे।
एक प्रबल विवशता के तहत, जो उत्पन्न होती है
अपने भीतर गहराई से, वह सब कुछ करने के लिए जो आपके पास है
संकेत दिया गया है। आपको अनजाने में ही असहज महसूस होगा।
उन चीजों को करने के लिए प्रेरित, विवश होकर, जो
आपने स्वयं ही संकेत दिया है। [जागृत करें]
मरीज़।]

समय विरूपण प्रशिक्षण

मरीजों को अनुभव करने के लिए प्रशिक्षित करना
समय विरूपण

लिन एफ. कूपर, एम.डी., और
मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी.

इस खंड में, उन तकनीकों पर चर्चा की जाएगी।
ऐसा माना जाता है जिसमें एक विषय, पहले से ही प्रशिक्षित है
अधिक सामान्य घटनाओं का उत्पादन-
समाधि अवस्था की विशेषता, जिसे सिखाया जाता है
समय विकृति का अनुभव करने और प्रदर्शन करने के लिए
इस लेख में चर्चा किए गए विभिन्न प्रकार के कार्यों के बारे में बताया गया है।
शोधग्रंथ।

हालाँकि "अच्छे" उप- का एक छोटा प्रतिशत
वस्तुएं कई घटनाओं को जन्म देंगी
चर्चा के अंतर्गत, पहली बार जानकारी प्राप्त करने के प्रयास पर विचार किया जा रहा है।
जांचकर्ताओं के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण है कि वे
यह समझना कि विषयों के प्रशिक्षण में समय लगता है
सम्मोहन में विकृति को आमतौर पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है।
पर्याप्त समय, प्रयास और कौशल की आवश्यकता होती है। ऐसे तरीके जो
एक विषय में सफल होने पर दूसरे विषय में असफल हो सकते हैं।
और गहरी सराहना और संवेदनशीलता के साथ,
इसमें शामिल नाजुक पारस्परिक संबंध
सम्मोहन में इसका अत्यधिक महत्व है, साथ ही
सूझबूझ और प्रयास करने की तत्परता के साथ
मौलिक और विविध दृष्टिकोण। कुल मिलाकर,

समय विरूपण में प्रशिक्षण के लिए तीन लोगों की आवश्यकता होती है।

20 घंटे तक (दैनिक सत्रों में बिताना सबसे अच्छा है), नहीं
प्रशिक्षण के लिए आवश्यक समय सहित
सम्मोहन अपने आप में। इसके अलावा, एक बार सीख लेने के बाद,
उपयोग न करने और पुनः प्रशिक्षण न मिलने से क्षमता कम हो जाती है।
तब पूर्व स्थिति को बहाल करना आवश्यक हो सकता है
दक्षता का स्तर। पर्याप्त प्रयास से, और
सही तकनीक से, इस घटना को रोका जा सकता है
संभवतः अलग-अलग मात्रा में उत्पादित किया जाएगा
अधिकांश विषयों के प्रति अनौपचारिक दृष्टिकोण।
इस काम से लगभग निश्चित रूप से निराशा ही हाथ लगेगी।
मेंट.

सामान्य तौर पर, यह कहा जा सकता है कि समय विकृति-
यह प्रक्रिया, और इससे संबंधित घटनाएँ, एक पर निर्भर करती हैं।
विषय द्वारा अत्यधिक अलगाव,
उसकी मतिभ्रमित दुनिया, साथ में
अपने आसपास के वातावरण के प्रति जागरूकता की कमी।
यह विरक्ति की अवस्था है, जिसमें विषय
वह पूरी तरह से अपने मतिभ्रम में लीन हो जाता है।
इतिहास का अनुभव, पहला लक्ष्य है
प्रशिक्षण। पूरा होने पर, प्रतिभागी रिपोर्ट करेंगे।
कि, अपने कार्य निष्पादन के दौरान, वे थे
वे अपने आसपास के माहौल से पूरी तरह अनजान थे। वास्तव में,
कुछ प्रतिभागियों ने बताया है कि, अंत में-
राष्ट्र संकेत, उन्हें हल्का सा "झटका" या
“सदमा।” एक प्रतिभागी ने अपने बारे में गवाही दी।

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका (52 डॉलर)

किसी दूसरी दुनिया में तल्लीन हो जाना
कार्य की समाप्ति यह कहकर हुई, “जब
तुमने मुझे टोका, मैं अपने बाल संवार रही थी।
जब उसने यह कहा, तब भी वह समाधि की अवस्था में थी।
राज्य, एक न्यायसंगत संस्था के प्रदर्शन पर रिपोर्टिंग करते हुए-
कार्य पूरा हो गया। अचानक होने वाली आवाज़ें भी इसी प्रकार होंगी।
मतिभ्रम की स्थिति में किसी व्यक्ति को "झटका देना"।
विकृति उत्पन्न होती है, और कभी-कभी वे इसे नष्ट कर देते हैं।
उत्पादन।

प्रोत्साहन देने के लिए एक अत्यंत उपयोगी सुझाव-
भौतिक दुनिया से अलगाव का अर्थ है, "दौरान
इन अनुभवों से आप पूरी तरह से अचंभित हो जाएंगे।
जागते समय अपने आसपास के वातावरण के प्रति सचेत रहें।
दुनिया।"

आरंभिक संकेत से पहले, प्रयोग के दौरान-
मेंटर कार्य सौंप रहा है, प्रतिभागी आम तौर पर
सोचो कि वे क्या करेंगे। फिर, इसके साथ
प्रारंभिक संकेत, अच्छी तरह से प्रशिक्षित विषय उन्हें ढूंढ लेते हैं-
भ्रमपूर्ण दुनिया में स्वयं, जी रहे हैं
निर्धारित अनुभव। यह लाभप्रद हो भी सकता है और नहीं भी।
उन्होंने अपनी योजना के अनुरूप ही आगे बढ़ने का फैसला किया, लेकिन
सामान्यतः निर्धारित शर्तों को पूरा करता है
निर्देशों का पालन करना होगा, और यह स्वैच्छिक परिवर्तन के अधीन है।
विषय द्वारा निर्देशित। इस प्रकार, वह न केवल
उसे जो सुझाव दिया गया था, वही करो, लेकिन इसके भीतर
सीमा के बावजूद, वह अपने निर्णयों को उसी प्रकार लागू करेगा।

उन्हें उसी तरह का सामना करना पड़ता है, जैसा कि जागते समय होता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जिसकी कलाई लेखन की मतिभ्रम के दौरान असहज महसूस करना बड़ी मात्रा में सामग्री, बाधित हुई इतनी देर तक लिखते रहना कि बाथरूम जाने का समय मिल जाए और लंगड़ी कलाई पर थोड़ा अल्कोहल लगा दें (यह यह तो निश्चित रूप से केवल मतिभ्रम संबंधी गतिविधि थी, और इसमें कोई वास्तविक हलचल शामिल नहीं थी)।

अच्छी तरह से प्रशिक्षित व्यक्ति सचेत रूप से ऐसा नहीं करता है उसकी मतिभ्रमित दुनिया के विवरणों का निर्माण करना, बल्कि वह खुद को उनके बीच पाता है। दूसरे शब्दों में कहें तो। शब्द, चाहे कल्पना की प्रक्रिया कुछ भी हो। इसका निर्माण सहज और बिना किसी प्रयास के होता है। यह उस मामले के बिल्कुल विपरीत है। एक जागृत व्यक्ति जिसे, मान लीजिए, कल्पना करने के लिए कहा जाता है वह अपने घर को देख रहा है। यहाँ वह संभवतः है। जानबूझकर उसकी छवि का निर्माण करने के लिए इसका ज्ञान, और इसके साथ ही कमोबेश प्रयास, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह कितना अच्छा है। वह एक कल्पनाशील व्यक्ति हैं। और फिर भी उनका उत्पादन- आम तौर पर इनमें वह कमी होती है जिसे डन संदर्भित करते हैं “वास्तविकता का स्वर,” जो इसकी विशेषता है

मतिभ्रम का अनुभव। हमारे विषयों में से एक। उन्होंने अपने जाने के तरीके का वर्णन करके इसका उदाहरण दिया। स्वयं को स्व-प्रेरित समाधि में डालने के बारे में उन्होंने कहा, "मैं सबसे पहले खुद को एक राज्य में कल्पना करता हूँ।" किसी विशेष स्थिति में, उदाहरण के लिए, लेटने पर मैं एक रबर की नाव पर सवार होकर समुद्र तट से दूर जा रहा हूँ। मैं अपने चारों ओर देखता हूँ और बेड़ा, पानी इत्यादि की कल्पना कीजिए, और कल्पना कीजिए कि मुझे अपनी पीठ पर गर्म धूप का एहसास हो रहा है। और लहरों की आवाज़ सुनो। थोड़ी देर बाद, सब कुछ सब कुछ स्पष्ट हो जाता है, और मैं 'वास्तव में वहां मौजूद' होता हूं।

हम हमेशा "अब" शब्द का प्रयोग करते आए हैं आरंभ और समाप्ति संकेत, और समवर्ती रिपोर्टिंग से लगभग पूरी तरह परहेज किया गया। समवर्ती रिपोर्टिंग किसी पर रिपोर्टिंग है विषय द्वारा, जैसा वह वास्तव में है, अनुभव किया जाता है इसे जीना, और यह निश्चित रूप से आम चलन है प्रायोगिक सम्मोहन। हम इससे बचते हैं क्योंकि हम मेरा मानना है कि यह विषय को रोकने की प्रवृत्ति रखता है अपने परिवेश से अलग हो जाना भौतिक दुनिया से, और इसलिए सीखने से समय विकृति। स्पष्टतः, अनुभव आगे बढ़ता है- विकृत समय में रिपोर्ट नहीं की जा सकती। वर्तमान में, यह इसकी तुलना में बहुत तेजी से आगे बढ़ रहा है। विश्व समय।

ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तविकता का लहजा किसी न किसी रूप में सामग्री के मुक्त प्रवाह पर निर्भर अवचेतन मन। चूंकि अधिकांश व्यक्ति सपने देखते हैं, इसलिए सपनों का हवाला देना शायद उचित होगा, जो इस ओर इशारा करते हैं कि यह विषय कि वे मतिभ्रम का एक रूप हैं अनुभव, जो वास्तविकता, लहजे और समय को दर्शाता है विकृति, और यह कि स्वप्न देखने वाला बिल्कुल अन- अपने परिवेश के प्रति जागरूक। इससे उसे यह लाभ मिलेगा।

हमें किस तरह की चीज़ चाहिए, इसका अंदाजा। और
स्वतंत्र और सहजता को प्रोत्साहित करने के लिए
यह अवचेतन मन से सामग्री का प्रवाह है।
विषय को निर्देश देना शायद उचित होगा
उनकी कल्पना को निर्देशित करने के लिए मुक्त जुड़ाव की अनुमति दें
उनके प्रारंभिक प्रशिक्षण के दौरान। कुछ ऐसे सुझाव-
निम्नलिखित का उपयोग किया जा सकता है:

जब मैं आपको आरंभिक संकेत दूँ
यह कहते हुए कि, 'अब,' आप किसी प्रकार के दृश्य को अनुमति देंगे
कोई छवि या दृश्य आपके सामने आता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।
अंतर चाहे जो भी हो। जैसे-जैसे आप देखते हैं, अन्य
तस्वीरें अपने आप आ जाएँगी, एक
एक के बाद एक ये तस्वीरें और भी अधिक होती जाएंगी।
और अधिक स्पष्ट और अधिक से अधिक वास्तविक, ताकि
अंततः आप स्वयं को 'वास्तव में वहाँ' पाएंगे।
एक दूसरी दुनिया में। आप उसका हिस्सा बनेंगे।

यह दुनिया उतनी ही वास्तविक होगी जितनी जागृत अवस्था।
दुनिया, और आप सचमुच ऐसे अनुभवों को जिएंगे।
जैसा कि आपके पास है। थोड़ी देर बाद मैं कहूंगा कि
आप, 'अब, अपने दिमाग को खाली कर लो,' जहां-
मतिभ्रम वाली गतिविधि बंद हो जाएगी। मैं
फिर मैं आपसे पूछूंगा कि आपने क्या देखा या किया, लेकिन
आपको बस मुझे यह बताना है कि आप मुझसे क्या चाहते हैं।
अनुभव।"

इस प्रकार विषय को किसी चीज़ के उपयोग से परिचित कराया जाता है।
आरंभिक संकेत और समाप्ति संकेत।

विषय को कुछ मिनटों का समय दिया जाना चाहिए।
इस प्रकार के अभ्यास के लिए आवंटित समय (यूट्स)।

अगला चरण निश्चित कार्यों को सौंपना है।
ये कार्य परिचित होने चाहिए, और
निर्देश यथासंभव सामान्य होने चाहिए।
इससे विषय को कार्रवाई की एक विस्तृत श्रृंखला की अनुमति मिलती है।
न्यूनतम सीमाओं के साथ। हम बस इतना कर सकते हैं
उसे अपनी इच्छानुसार कुछ भी करने का निर्देश दें।
हम उसे बता सकते हैं कि उसे स्वयं को कल्पना करनी है
ऐसी जगह पर, या ऐसा-ऐसा काम करते हुए।
जल्द ही हम "टू" वाक्यांश का प्रयोग बंद कर देंगे।
"कल्पना करो" और उसे बताओ कि वह ऐसी स्थिति में होगा।
स्थान, या ऐसा करेगा, यह कहते हुए कि "ऐसा होगा"
बहुत यथार्थवादी बनो, ताकि तुम वास्तव में उसे जी सको।
अनुभव।"

प्रशिक्षण आगे बढ़ने के साथ-साथ कई तरह के कार्य किए जाते हैं।
पूर्ण की गई गतिविधियों के साथ। इनमें यह महत्वपूर्ण है-
गतिविधि के बाद विषय को आश्वस्त करना महत्वपूर्ण है।
यह सुझाव कि उसके पास "काफी समय होगा"
कार्य को पूरा करने के लिए संकेतों के बीच।
यह सुनिश्चित करने के लिए कि आवंटित समय लंबा है
उसके लिए कार्य पूरा करने के लिए पर्याप्त हो सकता है।
बिना समय आवंटित किए पहले सौंपा गया, जिससे अनुमति मिलती है

विषय को यह संकेत देना कि उसने अपना कार्य समाप्त कर लिया है।
विश्व समय नोट करने के बाद, अगला कार्य है
विश्व समय को आवंटित समय मानकर इसे दोहराया गया।
समय। इस तकनीक का प्रयोग करके
कार्यों की संख्या, विषय का परिचय कराया जाता है
उन पूर्ण गतिविधियों का उपयोग जिन्हें वह पूरा कर सकता है
निर्धारित समय सीमा के भीतर।

इस प्रकार के कार्यों के उदाहरण निम्नलिखित हैं:

जब मैं आपको यह कहकर आरंभिक संकेत दूं
अब, आप...

।टहलें।"

।जूतों की एक जोड़ी खरीदें।"

-एक शॉर्ट फिल्म देखें।

किसी रेस्टोरेंट में खाना ऑर्डर करें।
।फोटो ड्रा करें।"

“|. .अपने जूते पॉलिश करो।”

“|, .कार का टायर बदलना।”

“|, .एक रिकॉर्ड के करीब।”

यहां फिर से, प्रत्येक कार्य की रिपोर्ट, उसके साथ दी गई है।
अनुमानित अवधि प्राप्त की जानी चाहिए।

प्रशिक्षण के शुरुआती दौर में, प्रतीत होने वाली अवधि
राशि के अनुपात से बहुत अधिक होना
गतिविधि की सूचना दी गई। जैसे-जैसे काम आगे बढ़ेगा, यह
असंतुलन धीरे-धीरे गायब हो जाता है, और
गतिविधि की मात्रा अधिक उपयुक्त हो जाती है
अनुभवात्मक समय के लिए।

इसके बाद, सुझाए गए निरंतर गतिविधियों के साथ
व्यक्तिगत समय और आवंटित समय का परिचय दिया जाता है।
किया गया। ऐसी गतिविधियों का "समापन" होता है-
बेशक, गतिविधि जारी रहने में सहायता करता है।
सुझाए गए व्यक्तिगत समय के लिए। यहाँ भी, यह
गतिविधि को पहले एक कार्य के रूप में चलाकर देखना बेहतर हो सकता है।
बिना किसी निर्धारित समय के, जिससे विषय को अनुमति मिल सके
जब वह काम पूरा कर ले तो संकेत दें। फिर यह हो सकता है
विश्व समय अंतराल का उपयोग करते हुए दोहराया गया
आवंटित समय। इसके साथ, विषय यह होना चाहिए
आश्वासन दिया कि "जब समय (सुझाया गया व्यक्तिगत)
समय समाप्त होने पर, समाप्ति संकेत दिया जाएगा
दी गई।" इन गतिविधियों को बताकर शुरू किया जाता है।
वह व्यक्ति किसी निश्चित स्थान पर होगा, या
किसी विशेष कार्य को करना। सुखद अनुभवों को पुनः जीना।
अतीत के अनुभव एक प्रकार का उपयोगी कार्य है।
प्रशिक्षण के इस चरण में। हालाँकि, कोई भी परिचित
इस प्रकार की गतिविधि काफी संतोषजनक है, जैसे कि
अगले:

जब मैं आपको यह कहकर आरंभिक संकेत दूं
अब, आप...

“मैं समुद्र तट पर हूँ।”

देश में रहो।"
स्कूल में रहो।
काम पर रहो।
छुट्टी पर रहें।"
"...टहलने जा रहे होंगे।"
फिल्म देखने जाओ।
कार में ड्राइव पर जा रहे होंगे।

"
"

"

साथ

वगैरह।

विषय से रिपोर्ट मांगी जानी चाहिए
प्रत्येक कार्य, और उसकी प्रतीत होने वाली अवधि
अनुभव के बारे में पूछा जाना चाहिए। समय विकृति
प्रयोगकर्ता को जल्द ही यह बात स्पष्ट हो जाएगी।
और, प्रशिक्षण के किसी बिंदु पर, यह सलाह दी जाती है-
विषय को अंतर बताने में सक्षम
प्रतीत होने वाली अवधि और घड़ी के बीच

554 सम्मोहन सुझावों और रूपकों की पुस्तिका

अपने अनुभवों के दौरान पढ़ना। इससे मदद मिलेगी।
उसे यह एहसास दिलाना कि समय का विरूपण एक वास्तविकता है, और
कि वह स्वयं इसे बिल्कुल स्वाभाविक रूप से अनुभव कर सकता है।
रैली। इस तरह, विषय बन जाएगा
“पूर्ण” गतिविधियों को पूरा करने की आदत
और “निरंतर” वाले (सुझाए गए प्रति-
निर्धारित समय के भीतर (व्यक्तिगत समय सहित)।

अगला चरण कार्यों की एक श्रृंखला को चलाना है, या तो
पूर्ण या निरंतर (सुझाए गए प्रति- के साथ)
व्यक्तिगत समय), पहले एक आवंटित समय का उपयोग करते हुए
विषय को कार्य पूरा करने की अनुमति देने के लिए पर्याप्त।
और फिर, इसे दोहराते हुए, धीरे-धीरे कम करना।
आवंटित समय 10 सेकंड से लेकर 10 सेकंड तक के चरणों में।
30 सेकंड। विषय, पहले तो "अचानक घबरा गया",
कम समय के लिए आवंटित समय में जल्द ही तालमेल बिठाना सीख जाएगा
समय, और यह उसके मतिभ्रम के अनुभव के अनुरूप होगा।
उसे मिले अंतराल में बिना जल्दबाजी किए
या किसी भी तरह से समझौता करना। इस प्रकार वह सीखता है कि
कम समय में काम करना होगा।
यह प्रक्रिया किस प्रकार संपन्न की जा सकती है, यह फिलहाल ज्ञात नहीं है।

सुझाव के संबंध में कुछ बातें कहना आवश्यक है।
व्यक्तिगत समय का सुझाव दिया गया। इसका उपयोग नियमानुसार किया जाता है।
केवल निरंतर गतिविधियों के साथ, और हो सकता है
"आप करेंगे" जैसे वाक्यांश से शुरू किया गया
अपने खास समय में से 10 मिनट निकालकर ये काम करें:
ऐसा-वैसा।” या, प्रयोगकर्ता कह सकता है, इसके बाद
गतिविधि के निर्देशों में लिखा था, “आपको यह करना होगा”
10 मिनटों।"

कुछ प्रतिभागी इसे शुरुआत में ही आसानी से स्वीकार कर लेते हैं।
उन्हें प्रशिक्षण प्राप्त है; दूसरों को ऐसा करने में कठिनाई होती है।
यह समस्या कम से कम दो कारणों से उत्पन्न होती प्रतीत होती है।
कारक—आसपास के वातावरण के प्रति अवशिष्ट जागरूकता
और परिणामस्वरूप विश्व समय का, और एक गहरा
यह दृढ़ विश्वास कि यह "बिल्कुल असंभव है।" अभ्यास,
और गहरी समाधि का उपयोग करने से इन समस्याओं को दूर करने में मदद मिलेगी।
पहली कठिनाई। दूसरी में इससे मदद मिल सकती है।
इस विषय पर ध्यान दिलाने के लिए कि उसके पास कई विषय हैं
अपने प्रशिक्षण के दौरान उन्हें कई बार स्वयं इसका अनुभव हुआ।
सापेक्षता में व्यक्तिपरक समय की परिवर्तनशीलता का विश्लेषण किया गया।
विश्व समय के अनुसार। उनके कुछ प्रयासों के परिणाम।
पहले के परीक्षण उसे इस बात का यकीन दिला देंगे जब
उसे दिखाया गया।

विषय को बार-बार यह आश्वासन दिया गया कि वह
उसके पास अपने काम के लिए काफी समय होगा, यह काम बहुत महत्वपूर्ण है।
प्रशिक्षण के दौरान इसका महत्व है, और इसका उपयोग किया जाना चाहिए।
अक्सर। ऐसे सुझाव दिए जाने चाहिए।
दृढ़ विश्वास के साथ, और अक्सर दोहराना बुद्धिमानी होती है
उन्हें कई बार। उदाहरण हैं:

आपके पास काफी समय होगा।

आपको जल्दी करने की जरूरत नहीं होगी।

आपको जितना समय चाहिए उतना मिलेगा।

"आराम करो और अपना समय लो।"

आप चाहें तो इस पर कुछ देर रुक सकते हैं।

याद रखें, आपके पास असीमित मात्रा में है
आपके पास विशेष ट्रान्स का समय उपलब्ध है, इसलिए इसका भरपूर लाभ उठाएं।
आपको जितनी जरूरत हो, उतना ले लें।

“आपको यह काम धीरे-धीरे, बिना जल्दबाजी किए करना है।”
में।"

हमने निम्नलिखित तकनीक का उपयोग पाया है-
विषय को व्यवहार में लाने के लिए शिक्षण में कभी-कभी काफी मेहनत करनी पड़ती है।
कम समय सीमा के साथ। इसमें केवल इतना ही शामिल है।
दस कार्यों की एक श्रृंखला का सुझाव देते हुए, जिनमें से प्रत्येक में एक
10 सेकंड का आवंटित समय, रिपोर्टिंग के साथ
श्रृंखला पूरी होने तक स्थगित कर दिया गया है।

0 सेकंड: "जब मैं आपको शुरुआती संकेत दूँ"
‘अब’ कहते ही आपके बाल कट जाएंगे...

10 सेकंड: "अभी।"

20 सेकंड: “अब, खाली। अगले सिग्नल पर आप
हम आपकी कार धो देंगे...

30 सेकंड: "अभी।"

40 सेकंड: “अब, खाली। अगले संकेत पर आप
मैं एक जोड़ी जूते खरीदूंगा...।

50 सेकंड: "अभी।"

वगैरह।

एक अन्य उपयोगी तकनीक दी गई प्रक्रिया को दोहराना है।
निर्धारित समय सीमा का पालन करते हुए कार्य को बार-बार दोहराएं।
स्थिर। हालाँकि विषय सक्षम नहीं हो सकता है।
इसे पहले खत्म करने के लिए, वह अक्सर ऐसा करना सीख जाएगा।
जरा भी जल्दबाजी किए बिना, बार-बार
प्रयास। इससे उच्च स्तर की सुविधा मिलेगी।
बाद के कार्यों में समय का विरूपण।

प्रगति को प्रोत्साहित करने के लिए, गतिविधि निर्देश-
इसके बाद निम्नलिखित सुझाव दिए जाने चाहिए:
निम्नलिखित को बार-बार और निरंतर रूप से दिया गया है-
विजय:

"तुम इसे बिना जल्दबाजी किए पूरा कर लोगे।"

याद रखना, तुम्हें यह काम पूरा करना है।
और तुम जल्दी नहीं करोगे।"

आपको जितना समय चाहिए उतना समय आप ले सकते हैं।
बिना जल्दबाजी किए काम पूरा करो।

आप यह कार्य पूरा कर लेंगे।

एक बेहद दिलचस्प तकनीक, जो मैंने सीखी।
एरिक्सन और यह बहुत व्यापक श्रेणी पर लागू होता है
सकारात्मक सुझाव के बाद, सुझाव दिया जाता है।
विषय से यह प्रश्न पूछना, "क्या आप ऐसा नहीं करेंगे?"
इस प्रकार:

तुम इसे पूरा कर लोगे, है ना?

विषय, "हाँ" में उत्तर देकर, वृद्धि करता है
उसके द्वारा सुझाव पर अमल करने की संभावना।

इस तकनीक का उपयोग कमांड के साथ किया जा सकता है।
निम्नलिखित तरीके से: "जितना समय हो सके उतना समय लें।"
आपको कार्य पूरा करने के लिए इसकी आवश्यकता है। आप कर लेंगे।
क्या आप ऐसा नहीं करेंगे?

इससे भी अधिक सकारात्मक सुदृढ़ीकरण हो सकता है
इसे "क्या आप निश्चित हैं?" के बाद जोड़कर प्राप्त किया जा सकता है।

विषय ने उपरोक्त प्रश्न का उत्तर "हाँ" दिया है।
सवाल।

जैसा कि अन्यत्र बताया गया है, मतिभ्रम
जिन उत्पादों के साथ हम इन विशेषज्ञों के साथ काम करते हैं-
कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं में, वस्तुएँ भिन्न होती हैं।
अधिकांश सपनों से अलग। दूसरी ओर,
रात्रि स्वप्न सबसे सामान्य रूप है
ऐसा अनुभव जो उनसे मिलता-जुलता हो, और जिसमें
समय विरूपण मौजूद है। इसलिए, कुछ मामलों में
विषयों, कुछ सम्मोहक रूप से उत्पादन-
प्रेरित सपने एक उपयोगी परिचय के रूप में काम कर सकते हैं।
मतिभ्रम के अनुभव के लिए जो हम
विकास की तलाश में। अगर सपने साकार होते हैं, तो हम
विषय को स्पष्ट कर दें कि हम कुछ भी नहीं मांगेंगे।
उनमें से और भी अधिक, लेकिन उत्पादन के लिए प्रयास करेंगे।
जो जागृत अनुभव के समान हैं, जो
ये निरंतर, "वास्तविक" अनुभव हैं, जिन्हें वह
वास्तव में /ive. इस प्रकार वे "समझ में आएंगे"।
और यह विस्तृत जानकारी से भरपूर होगा, और इसमें कोई भी कमी नहीं होगी।
चूक या कमियाँ। हमें अक्सर सुझाव देना चाहिए
कि ये अनुभव "बहुत ही वास्तविक" होंगे, इसलिए
कि आप वास्तव में उन्हें जी लेंगे।" यह पूर्व-
अत्यंत महत्वपूर्ण।

प्रशिक्षण के दौरान किसी समय यह वांछनीय है
विषय के साथ समय पर चर्चा करने के लिए। यह कैसे है
अलग-अलग प्रयोगकर्ताओं के अनुसार परिणाम भिन्न-भिन्न होंगे।
आम तौर पर कुछ इस तरह के दृष्टिकोण को अपनाएं जैसे कि
अगले:

समय दो प्रकार का होता है: एक, समय
घड़ी हमें बताती है, दूसरे को, हमारी अपनी समझ को।
समय का बीत जाना। इनमें से पहला ज्ञात है
भौतिक, सौर या विश्व समय के रूप में। यह है
भौतिकविदों और खगोलविदों द्वारा उपयोग किया गया समय
उनके मापों में, और हम सभी द्वारा हमारे मापों में
एक को व्यक्तिगत जीवन कहा जाता है।
या व्यक्तिपरक समय। आइंस्टीन इसे इस प्रकार संदर्भित करते हैं:
'खुद के लिए समय।'

"यह व्यक्तिपरक समय ही है जिसमें हम सबसे अधिक
यहां रुचि रखने वालों में से एक। सबसे महत्वपूर्ण में से एक

इसकी एक खासियत यह है कि यह बहुत परिवर्तनशील है। इस प्रकार,
यदि कई व्यक्तियों से लंबाई का अनुमान लगाने के लिए कहा जाए
पांच मिनट के अंतराल का मापन
घड़ी के बारे में उनके विचार बहुत अलग हो सकते हैं।
अंतराल की अवधि, इस पर निर्भर करती है
वे परिस्थितियाँ जिनमें प्रत्येक व्यक्ति पाता है
स्वयं के लिए। उन लोगों के लिए जो उनका आनंद ले रहे थे-
स्वयं में लीन थे, या किसी अंतर्विभागीय गतिविधि में लीन थे।
परीक्षण गतिविधि, अंतराल काफी प्रतीत हो सकता है
छोटा। दूसरी ओर, दर्द में रहने वालों के लिए या
असुविधा या चिंता, पांच मिनट
समय बहुत लंबा लगता है। इसे हम समय विरूपण कहते हैं।
और इसका सबसे परिचित उदाहरण इसमें पाया जाता है।
सपना। आपने खुद भी शायद अक्सर ऐसा सपना देखा होगा।

मैंने देखा कि आप कई घंटों का अनुभव कर सकते हैं
घड़ी की सुई के हिसाब से बहुत कम समय में सपनों भरी जिंदगी।

अब, यह बार-बार प्रदर्शित हो चुका है
कि व्यक्तिपरक समय की अनुभूति भ्रामक हो सकती है-
जैसे आप दृश्य मतिभ्रम का अनुभव कर सकते हैं, वैसे ही मोहित हो सकते हैं।
सुझाव के जवाब में श्रवण संवेदनाएँ
सम्मोहन के दौरान। इस प्रकार विषय वास्तव में...
व्यक्तिपरक समय की मात्रा का अनुभव करता है जो कि
उसे सुझाव दिया। तो, एक तरह से, आपके पास है
आपका अपना 'विशेष समय', जिसे आप कह सकते हैं
आप अपनी इच्छानुसार इसका उपयोग कर सकते हैं। इसके अलावा, आपके पास असीमित उपयोग का विकल्प है।
इसकी सीमित आपूर्ति। यह स्वप्न का समय है।
दुनिया और मतिभ्रमित दुनिया की, और तब से
यह आसानी से उपलब्ध है, आपको कभी इसकी आवश्यकता नहीं होगी।
इन परीक्षणों में जल्दबाजी न करें। इसके अलावा, इसका कोई महत्व नहीं है।
किसी भी घड़ी के समय से इसका जो भी संबंध हो,
परिणामस्वरूप, आप इसे अनदेखा कर देंगे।

इन बातों को जानकर अब आप निश्चिंत हो सकते हैं।
और अपना समय लें।

कुछ सुझाव, उन सुझावों के अलावा जो पहले से ही दिए गए हैं-
विशिष्ट कार्यों से संबंधित प्रशिक्षण उपयोगी साबित हुए हैं।
इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

जैसे-जैसे हम इन कार्यों का अभ्यास करेंगे, वे आसान होते जाएंगे।
आपके लिए और भी आसान होता जाएगा।

अभ्यास से अनुभव विकसित होते जाएंगे।
और अधिक स्पष्ट, और अधिक से अधिक वास्तविक,
ताकि आप वास्तव में उन्हें जी सकें।

"हर अनुभव के साथ, आप और गहराई तक जाएंगे।"
और गहरी नींद में सो गया।"

अनुभव अपने आप ही सामने आ जाएंगे
जब मैं देता हूँ तो तुरंत और सहजता से सहमति देता हूँ।
आप ही शुरुआती संकेत हैं।"

"ये अनुभव तुरंत बंद हो जाएंगे, क्योंकि मैं
आपको समाप्ति का संकेत देंगे।"

प्रशिक्षण के दौरान, लाभ उठाया जाता है
निम्न में से:

1. सहज प्रवृत्ति की ओर अंतर्निहित झुकाव
मतिभ्रम संबंधी गतिविधियों में समय का विरूपण।

2. की ओर से प्रयास और आवश्यकता
सम्मोहित व्यक्ति से सुझावों का पालन करवाना,
विशेषकर किसी पूर्ण हो चुकी गतिविधि को समाप्त करने के लिए।

3. यह तथ्य कि, कम से कम शुरुआत में,

परिचित गतिविधियाँ अधिक आसानी से मतिभ्रम का कारण बन सकती हैं। अपरिचित लोगों की तुलना में परिचित लोग अधिक परिचित होते हैं।

4. यह तथ्य कि रुचि और जिज्ञासा विषय, और उत्पादक होने की उसकी भावना- सकारात्मक, सहयोग और प्रदर्शन में सुधार लाने की प्रवृत्ति रखते हैं। प्रदर्शन। इसका लाभ उठाया जा सकता है। उसे पर्याप्त समझ प्रदान करके वह ऐसा क्या कर रहा है जिससे वह स्वीकार करे और करे इसे अस्वीकार न करें।

5. अभ्यास से सुधार होने की प्रवृत्ति।

सभी प्रशिक्षणों में, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि प्रयोगकर्ता को विषय को उसका अविभाजित शरीर देना होगा उससे बात करते समय ध्यान दें। विषय हैं इसमें जरा से भी विचलन का तुरंत पता लगा लेता है। दृष्टिकोण अपनाएं, और किसी भी सबूत का कड़ा विरोध कर सकते हैं। कि वे स्वयं ही एकमात्र लक्ष्य नहीं हैं प्रयोगकर्ता की रुचि और ध्यान। इस प्रकार, वे उसकी आवाज में होने वाले बदलावों से अक्सर पता चल जाता है कि कब... प्रयोगकर्ता किसी और चीज़ के बारे में सोच रहा है, या अपना चेहरा दूसरी ओर घुमाते हुए, मानो अपने नोट्स देख रहा हो। इत्यादि, भले ही उनकी आंखें बंद हों।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि विषय भिन्न-भिन्न होते हैं। समय के संबंध में उनकी क्षमताओं में व्यापक रूप से अंतर है। सम्मोहन में मरोड़। कुछ घंटों के प्रशिक्षण के बाद- प्रयोगकर्ता को उचित परिणाम प्राप्त हो जाएगा। किसी विषय की इसे प्राप्त करने की क्षमता के बारे में विचार कौशल। नियमित प्रायोगिक कार्य के लिए, इसमें है केवल उन्हीं लोगों के साथ प्रशिक्षण जारी रखने की हमारी नीति रही है। जो आशाजनक हैं।

सुझाए गए चरणों का सारांश
समय विरूपण प्रशिक्षण

डी. कोरीडन हैमंड, पीएच.डी.
साल्ट लेक सिटी, यूटा

1. बिना किसी निरंतर गतिविधि का अनुभव करना व्यक्तिगत समय के लिए सुझाव। उदाहरण: आप एक रिकॉर्ड सुन रहे हैं।

2. शर्करा के साथ निरंतर गतिविधि का अनुभव करना- व्यक्तिगत समय के लिए सुझाव। उदाहरण: आप 15 मिनट तक एक रिकॉर्ड सुनने वाले हैं मिनट।"

3. किसी गतिविधि के पूर्ण होने का अनुभव किए बिना व्यक्तिगत समय के लिए सुझाव। उदाहरण: तुम खाना बनाने जा रहे हो।

4. सुझाव सहित किसी पूर्ण गतिविधि का अनुभव करना-

व्यक्तिगत समय के लिए सुझाव। उदाहरण: “आप
खाना बनाने में 15 मिनट लगेंगे।"

5. किसी निरंतर गतिविधि का अनुभव करना,
बिना सुझावों के, आवंटित समयावधि
निजी समय के लिए। उदाहरण: "आपकी सूची..."
रिकॉर्ड के अनुसार। [विषय को दो आवंटित किए गए हैं]
कुछ मिनटों तक, बिना उसे बताए
लगने वाला समय।]

6. किसी निरंतर गतिविधि का अनुभव करना,
निर्धारित समयावधि, सुझावों सहित
व्यक्तिगत समय। उदाहरण: "अगले दो दिनों में।"
आप पूरे गाने को कुछ मिनटों तक सुनने वाले हैं।
रिकॉर्ड करें, और आपको पता चलेगा कि आपके पास सभी
आपको जितना समय चाहिए।" [विषय को एक निश्चित समय आवंटित किया गया है]
मिनटों की संख्या, और बाद के प्रयासों पर-
साथ ही, समय की मात्रा भी कम हो जाती है।]

7. किसी पूर्ण गतिविधि का अनुभव करना,
बिना सुझावों के, आवंटित समयावधि
निजी समय के लिए। उदाहरण: "आप जा रहे हैं
बिना किसी हड़बड़ी के टेलीविजन कार्यक्रम देखना।
कोशिश करते रहें, और आपको जितना समय चाहिए उतना समय मिलेगा।"
[विषय को तीन मिनट का समय दिया गया है, बिना
उन्हें यह बताना कि कितना समय आवंटित किया गया है।
टेड।]

8. किसी पूर्ण गतिविधि का अनुभव करना,
निर्धारित समयावधि, सुझावों सहित
व्यक्तिगत समय। उदाहरण: "अगले तीन दिनों में।"
घड़ी के हिसाब से कुछ ही मिनट बचे हैं, आप जा रहे हैं
अपने पसंदीदा टीवी कार्यक्रमों में से एक को देखने के लिए,
बिना किसी जल्दबाजी के। और आप
आपको पूरी तरह से करने के लिए पर्याप्त समय मिलेगा
इसका आनंद लें।"

प्रत्येक अनुभव के बाद, मरीज़ों के मन में प्रश्न उठ सकते हैं-
उन्होंने अपने अनुभव के बारे में बताया। उदाहरण के लिए:
“मुझे बताओ तुमने क्या अनुभव किया।” “क्या था?”
“ऐसा लगा जैसे?” “आपको कितना समय लगा?”
“क्या आप इसे पूरा कर पाए?” “क्या यह सचमुच ऐसा था?”
आप?” “क्या आपने इसे शुरू से अंत तक अनुभव किया?”
अंत?"

मेट्रोनोम का उपयोग
समय विरूपण को सुगम बनाना

समय का सही आकलन करने के लिए मेट्रोनोम का उपयोग किया जा सकता है।
कार्यालय या प्रायोगिक परिवेश में विकृति।
सम्मोहित रोगी से कहा जा सकता है: “एक
मैं अभी मेट्रोनोम चालू करने जा रहा हूँ।
और यह प्रति सेकंड एक टिक की दर से टिक करेगा। मैं चाहूंगा

मुझे उम्मीद है कि आप मेट्रोनोम को ध्यान से सुनेंगे, क्योंकि
यह हर सेकंड में एक बार आवाज़ करता है। और आप
मेट्रो की आवाज सुनाई देती रहेगी-
आपकी जागरूकता की पृष्ठभूमि में नाम, जैसे
यह हर सेकंड एक ध्वनि उत्पन्न करता रहता है।
और मेट्रोनोम की हर ध्वनि के साथ, आप
समाधि की अवस्था में और भी गहरे उतरते जाओ। और
मेट्रोनोम हर सेकंड में एक बार बजेगा, और
हर ध्वनि आपको और गहराई तक ले जाएगी।

इसके बाद थेरेपिस्ट के पास दो विकल्प होते हैं।
सबसे पहले, कुछ समय बाद, मेट्रोनोम
धीरे-धीरे गति कम की जा सकती है (उदाहरण के लिए, एक तक)
हर 2-4 सेकंड में धड़कन), या गति बढ़ा दी गई (उदाहरण के लिए,
2-4 धड़कन/सेकंड)। मरीज़ आमतौर पर होंगे-
सुस्ती, उदासी और शारीरिक गतिविधि में धीमापन आ जाता है।
मेट्रोनोम की गति धीमी होने पर होने वाला व्यवहार।
वे अतिसक्रिय, खुश और अधिक सक्रिय हो जाएंगे।
अंत में, मेट्रोनोम की गति बढ़ने के साथ ही उन्माद की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।
दूसरा, मेट्रोनोम को उसी स्थिति में छोड़ा जा सकता है।
गति, लेकिन यह सुझाव दिया जा सकता है कि यह धीमी हो रही है
धीमा होना या तेज़ होना। उदाहरण के लिए, "जैसे ही आप
मेट्रोनोम की आवाज़ सुनो, यह बजना शुरू हो जाएगा।
"तेजी से और तेजी से।" यह विधि अक्सर परिणाम देती है
प्रभावशाली प्रदर्शन, लेकिन सीमित दायरे में
नैदानिक अनुप्रयोगों में।

समय विरूपण में
अन्वेषणात्मक सम्मोहन

मनोचिकित्सकों को यह विशेष रूप से उपयोगी लगेगा-
एरिक्सन के केस रिपोर्टों की समीक्षा करना रचनात्मक है।
(कूपर और एरिक्सन, 1959) नैदानिक अध्याय
और समय विरूपण के चिकित्सीय अनुप्रयोग।
इनमें से किसी एक मामले का संक्षिप्त विवरण दिया जा सकता है।
शिक्षाप्रद साबित होगा।

एक डेंटल हाइजीनिस्ट ने एरिक्सन से परामर्श लिया।
भयजन्य प्रतिक्रिया के कारण चिंता, मतली और बेहोशी हो सकती है।
खून देखकर वह सम्मोहन करवाना चाहती थी।
समस्या का समाधान करो, लेकिन उसे पता न चलने दो।

जब तक यह समाप्त नहीं हो गया। नींद लाने के बाद-
लिस्टिक ट्रान्स "यह सुझाव दिया गया था कि,
सबसे पहले, यह बेहतर होगा कि उसे अनुभव प्राप्त करने दिया जाए-
उसे सम्मोहित रखने के साधन के रूप में [जैसे
वह चाहती थी] और उसे देने के उपाय के रूप में
संतोष, विभिन्न सामान्य घटनाएँ
सम्मोहन की अवस्था का" (पृष्ठ 177)।
सम्मोहन संबंधी घटनाओं में प्रशिक्षण जारी था।
इसे अगले 50 मिनट तक पाइप के माध्यम से प्रवाहित किया गया।

तब उसे, अभी भी समाधि की अवस्था में रहते हुए, बताया गया कि वहाँ
कुछ और घटनाएं थीं जिन्हें वह हल कर सकती थी।
आनंद लें। इनमें से एक समय से संबंधित था और वह

वास्तव में यह सब एक स्टॉपवॉच के इर्द-गिर्द केंद्रित था, जिसे प्रदर्शित किया गया था। उसे समर्पित। शिक्षाप्रद होने के हर संभव प्रयास के साथ, उसने मुझे समय के तेजी से बीतने का एहसास हुआ। जब वह खुश होती थी, तो कितनी धीरे-धीरे, जब वह ऊब जाती थी, तो कुछ सेकंड के इंतजार की अंतहीनता, एक तीव्र किसी मामले के परिणाम को संदेह के दायरे में माना जाता है, तेजी जिससे महज एक शब्द से ही मन में एक चमक पैदा हो सकती थी मन में किसी लोकप्रिय पुस्तक की सामग्री या एक लंबी, सुखद यात्रा की घटनाएं और जबरदस्त विचारों और भावनाओं की गति और प्रवाह।

इस पृष्ठभूमि में, एक विस्तृत व्याख्या विकृत, व्यक्तिगत की अवधारणा प्रस्तुत की गई थी, घड़ी के समय के विपरीत विशेष या अनुभवात्मक समय समय। इस विषय पर विस्तृत चर्चा भी प्रस्तुत की गई। विकृत या अनुभवात्मक समय की "सामान्य गति"।

जब उसे बात समझ में आ गई, तो उसने स्पष्टीकरण दिया। यह सुझाव दिया गया था कि यह सम्मोहन संबंधी घटना हो सकती है उसे सरल निर्देश देकर इसकी शुरुआत की गई, वह इन निर्देशों को आसानी से पूरी तरह स्वीकार कर सकती थी। इसके बाद "अब" का आरंभिक संकेत दिया जाएगा। जिस समय स्टॉपवॉच शुरू की जाएगी। फिर, जब यह घटना पूरी हो गई, तो उसने उन्हें रुकने के लिए कहा जाएगा। यह स्पष्टीकरण बार-बार दोहराया गया। जब तक उसे पूरी तरह समझ नहीं आ गया।

फिर सम्मोहक, प्रगतिशील, तीव्र, के साथ- उसे बताया गया, "स्पष्ट, ज़ोरदार तीव्रता के साथ, "यहाँ से शुरू करो..." शुरुआत में, सामान्य अनुभव के अनुसार पूरी तरह से आगे बढ़ें। जबरदस्त बल के साथ मूल गति, उछलते हुए- किसी भी चीज़ को पिंग न करें, सब कुछ सहित, और पूरी तरह से पहुंचें हर चीज के बारे में पूरी समझ खून– अभी।

"खून" शब्द सुनते ही उसने हिंसक प्रतिक्रिया दी। थोड़ी देर के लिए कांप उठा, शारीरिक रूप से अकड़ गया, और उसने अपनी मुट्ठियाँ और जबड़े भींच लिए। वह किसी मानसिक स्थिति में प्रतीत हो रही थी। तीव्र शारीरिक कष्ट लेकिन बहुत अधिक सख्ती से शामिल शारीरिक- विघटनकारी कार्रवाइयों में शामिल होने के लिए मानसिक और भावनात्मक रूप से प्रेरित होना।

बीस सेकंड बाद, "रुको" की सूचना पर, वह वह आराम से कुर्सी पर धंस गया और जोर-जोर से सांस लेने लगा। तुरंत ही उसे ज़ोर देकर कहा गया, “अब तुम

जान लो, समझ लो, अब तुम्हें डरने की जरूरत नहीं है। आपको यह याद रखने की भी जरूरत नहीं है कि आप कब हैं। जागते हुए भी, तुम्हारा अवचेतन मन अब जानता है, और करेगा सही ढंग से जानना और समझना जारी रखें, और इस प्रकार हम आपको वह आराम देंगे जो आप चाहते हैं। उनसे पूछा गया यदि वह जागना चाहती या चीजों पर अच्छी तरह से विचार करना चाहती। (कूपर और एरिक्सन, 1959, पृ. 177-178) [यह था उसकी समस्या का समाधान करने में सफल रही।

यह मामला दर्शाता है कि एरिक्सन किस प्रकार प्रतीत होता है
इस प्रक्रिया में अक्सर समय विरूपण का उपयोग किया गया है
अचेतन अन्वेषण। वह प्रशिक्षण देता था-
ग्राहकों को कभी-कभी समय विकृति का अनुभव होता है।
उन्हें सम्मोहन के प्रकारों से गुजारना
पिछले अनुभाग में चर्चा किए गए प्रशिक्षण अभ्यास-
फिर, एक अन्य प्रशिक्षण के बहाने
"प्रयोग," वह निम्नलिखित प्रकार का उत्तर दे सकता है
सुझाव के बारे में:

आपने कई बार कार से यात्रा की है और
मुझे बहुत मजा आया। कार बहुत तेज चल रही थी।
तेजी से। आपने यह दृश्य देखा, आपने वह दृश्य देखा, आप
तुमने ये कहा, तुमने वो कहा, सब कुछ सामान्य तरीके से।
कार तेजी से चल रही थी लेकिन तुम चुपचाप बैठे थे, बस
चलते रहो। तुम कार रोक नहीं सकते थे, और न ही तुमने रोकी।
चाहते हैं। टेलीफोन के खंभे इतनी दूरी पर थे।
और वे एक-एक करके आते गए और आपने उन्हें देखा
गुजर गए। आपने खेत देखे और वे बड़े-बड़े होकर गुजर गए।
खेत, छोटे-छोटे खेत, और आप बस चुपचाप इंतजार कर सकते थे
अगले खेत में क्या होगा, यह देखने के लिए, और यह देखने के लिए
अगला घर ईंटों का होगा या लकड़ी के फ्रेम का?
और पूरी गाड़ी चलती रही और आप बैठे रहे।
चुपचाप, बस देखा, तुमने सोचा, सब कुछ अपने तरीके से,
अपनी गति से, ठीक वैसे ही जैसे हुआ था, और कार
बस चलता रहा। आपको ध्यान देने की जरूरत नहीं थी।
कार, बस यह जानने के लिए कि आगे क्या होगा, एक खेत, एक
घर, घोड़ा या जो भी अगला विकल्प हो।

हालांकि, यह प्रयोग कार की सवारी नहीं होगा।
मैंने इसका इस्तेमाल आपको और विस्तार से समझाने के लिए किया है।
खाना पकाने की प्रक्रिया का वर्णन किया है
रात का खाना– आलू छीलना, गाजर धोना, रखना
पोर्क चॉप्स पर–आप जो कुछ भी कर सकते थे, वह सब कुछ करते।

अब मैं आपको पहले से कहीं अधिक समय देने जा रहा हूँ।
आपको यह प्रयोग करना होगा। मैं आपको बीस दूंगा।
विश्व समय के सेकंड। लेकिन आपके विशेष समय में, वह
बीस सेकंड ही आपके लिए पर्याप्त समय होगा।
अपना काम पूरा करो। इसमें एक मिनट, एक दिन या कुछ और समय लग सकता है।
एक हफ़्ता, एक महीना या यहाँ तक कि कई साल। और आप सब कुछ ले लेंगे।
आपको जितना समय चाहिए।

मैं अभी आपको यह नहीं बताऊंगा कि आपका प्रयोग या कार्य क्या है।
है। जैसे ही आप यह दिखाने के लिए अपना सिर हिलाते हैं कि आप
अगर आप तैयार हैं, तो मैं स्टॉपवॉच चालू कर दूंगा और आपको बता दूंगा।
अभी संकेत दें और मैं बहुत जल्दी कार्य का नाम [के रूप में] रखूंगा
पिछले "प्रयोगों" में ऐसा किया गया था] और आप
इसकी शुरुआत से शुरू करेंगे, बिलकुल शुरुआत से।
और चाहे कितनी भी दूरी हो, अंत तक डटे रहो।
समय पर यह दूर चला जाएगा। तैयार हो? ठीक है, ध्यान से सुनो।
घड़ी की टिक-टिक के लिए, मेरे संकेत के लिए, और नाम के लिए
कार्य। अब–बचपन से लेकर अब तक– याद रखना-
बर! (अब को शाब्दिक रूप से दो बार दोहराया गया था)
संकेत।) (कूपर और एरिक्सन, 1959, पृ. 171) [बीस
कुछ सेकंड बाद इस मरीज को रुकने के लिए कहा गया, उससे पूछा गया कि क्या
उसका काम पूरा हो गया था, और उसने पूछा कि क्या वह तैयार होगी

जागृति के बाद जो समीक्षा की गई, उसे साझा करें।]

इसी तरह के मामले में, "सिस्टम-" के लिए प्रशिक्षण के बाद
मरीज को व्यावहारिक रूप से "कार्यशील ज्ञान" सिखाएं।
समय विरूपण की सीमा," एरिक्सन ने बताया।
निम्नलिखित सुझाव:

इस स्टॉपवॉच की मदद से मैं आपको एक निर्धारित समय दूंगा।
विश्व समय बीस सेकंड का। आपके अपने विशेष
अनुभवात्मक समय, वे बीस सेकंड कवर करेंगे
आपके घंटों, दिनों, हफ्तों, महीनों, यहां तक कि वर्षों के
अनुभवात्मक जीवन। जब मैं "अभी" कहूँ, तो आप शुरुआत करेंगे।
प्रयोग। जब मैं "रुको" कहूँ, तो आप
समाप्त। विश्व समय के उन बीस सेकंडों के दौरान,
तुम चुपचाप बैठे रहोगे, न बोलोगे और न हिलोगे-डुलोगे, लेकिन
मानसिक रूप से, आपके अवचेतन मन में, आप ऐसा करेंगे
प्रयोग करते रहें, जितना भी अनुभवजन्य समय आपको चाहिए, उतना समय लें।
आप इसे पूरी तरह, सावधानीपूर्वक करेंगे। जैसे ही मैं
मैं आपको शुरुआती संकेत दूंगा, मैं प्रयोग का नाम दूंगा-
आप इसे पूरी तरह से समझेंगे और करेंगे। क्या आप तैयार हैं?

अब—अपनी समस्या के सभी कारणों पर विचार करें।
अब।

रुको। (कूपर और एरिक्सन, 1959, पृष्ठ 185)

यह देखना दिलचस्प है कि एरिक्सन ने कैसे बात की।
“गहन” और “व्यवस्थित” प्रदान करने के बारे में
उत्कृष्ट सम्मोहन क्षमता वाले रोगियों को प्रशिक्षण देना
विषय। इनमें से अधिकांश रोगियों में यह हो सकता था
निःसंदेह कम से कम कुछ हद तक प्रतिक्रिया दी
समय के लिए संक्षिप्त, सीधे-सादे सुझाव
विकृति। फिर भी, एरिक्सन ने निवेश किया।
इन मरीजों को बेहतर प्रतिक्रिया देने के लिए "प्रशिक्षित" करने का समय आ गया है।
जब उसने समय विरूपण का उपयोग करने की आशंका जताई तो पूरी तरह से
उनके हस्तक्षेप के एक महत्वपूर्ण पहलू के रूप में।

संदर्भ

आरोनसन, बी.एस. (1966). व्यवहार और स्थानों के नाम
समय. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 9, 1-17.

आरोनसन, बी.एस. (1968ए). स्थान और सम्मोहन संबंधी परिवर्तन
समय. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ पैरासाइकोलॉजी, 10,
5-36.

आरोनसन, बी.एस. (1968बी). सम्मोहन, समय दर बोध-
और व्यक्तित्व। जर्नल ऑफ सिज़ोफ्रेनिया, 2,
11-14.

आरोनसन, बी.एस. (1971). समय, समय दृष्टिकोण और अस्तित्व।
स्टुडियम जेनरेल (स्प्रिंगर वेरलाग), 24, 369-387।
अबरबनेल, ए. आर. (1978). संभोग संबंधी विकारों का निदान और उपचार
असुविधा। जे. लोपिकोलो और एल. लोपिकोलो द्वारा लिखित अध्याय।

(संपादक), हैंडबुक ऑफ सेक्स थेरेपी। न्यूयॉर्क: प्लेनम।

अब्रामसन, एम., ग्रीनफील्ड, आई., और हेरॉन, डब्ल्यू. टी. (1966)।
श्रवण उत्तेजनाओं के प्रति प्रतिक्रिया या उनकी अनुभूति
गहरी सर्जिकल एनेस्थीसिया। अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स-
आरआईसी और स्त्रीरोग विज्ञान, 96, 584-585.

अब्रामसन, एम., और हेरॉन, डब्ल्यू. टी. (1950). एक उद्देश्य
प्रसूति विज्ञान में सम्मोहन का मूल्यांकन: प्रारंभिक पुनरीक्षण
पोर्ट. अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी,
59, 1069-1074.

एडम, एल. (1976). नींद-सहायता प्राप्त निर्देश। मनोवैज्ञानिक
बुलेटिन, 83, 1-40.

एडर, आर. (संपादक). (1981). साइकोन्यूरोइम्यूनोलॉजी. न्यू
यॉर्क: एकेडमिक प्रेस।

अजा, जे. एच. (1977). मोटापे का संक्षिप्त समूह उपचार
सहायक स्व-सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 19, 231-234.

अलेक्जेंडर, एफ. एम. (1910). स्वयं का उपयोग। लंदन:
पुनर्शैक्षिक प्रकाशन।

अलेक्जेंडर, एल. (1974). नपुंसकता का उपचार और
सम्मोहन की सहायता से की जाने वाली मनोचिकित्सा के कारण संभोगहीनता।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 17(1), 31-43.

अल्मन, बी. (1983). सम्मोहन संवेदनशीलता पैमानों को दरकिनार करना।
वार्षिक वैज्ञानिक सम्मेलन में प्रस्तुत शोधपत्र
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, डलास,
टेक्सास।

अल्मन, बी., और कार्नी, आर.ई. (1980). प्रत्यक्ष के परिणाम
और सम्मोहन के बाद की सफलता पर अप्रत्यक्ष सुझाव
व्यवहार। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23,
112-118.

अल्मन, बी.एम. (1983). स्व-सम्मोहन: एक संपूर्ण नियमावली
स्वास्थ्य और आत्म-परिवर्तन के लिए। सैन डिएगो: अंतर्राष्ट्रीय
स्वास्थ्य प्रकाशन।

एम्ब्रोस, जी. (1961). बच्चों के साथ सम्मोहन चिकित्सा (द्वितीय संस्करण)
संस्करण)। लंदन: स्टेपल्स।

एंडरसन, जे. ए. डी., बास्कर, एम. ए., और डाल्टन, आर. (1975)।
माइग्रेन और सम्मोहन चिकित्सा। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 23(1), 48-58.

एंटिच, जे. एल. एस. (1967). बाल चिकित्सा में सम्मोहन का उपयोग
एनेस्थीसिया। जर्नल ऑफ द अमेरिकन सोसाइटी ऑफ साइकोलॉजी-
कोसोमैटिक डेंटिस्ट्री और मेडिसिन, 14, 70-75.

अराओज़, डी. एल. (1980). यौन रोगों के उपचार में नैदानिक सम्मोहन
अबुलिया. अमेरिकन जर्नल ऑफ फैमिली थेरेपी, 8(1),
48-57.

अराओज़, डी. एल. (1982). सम्मोहन और यौन चिकित्सा। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल.

अरविंदाक्षन, के.के., जेनर, एफ.ए., और सॉस्टर, एल.पी.
(1988). सम्मोहन प्रतिगमन के प्रभावों का एक अध्ययन
श्रवण उत्तेजित प्रतिक्रिया। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 36(2), 89-95.

आशेर, एल.एम., बार्बर, टी.एक्स., और स्पैनोस, एन.पी. (1972). दो
पैरिश-लुंडी-लीबोविट्ज़ पूर्व-प्रयोगशाला को दोहराने के प्रयास-
सम्मोहन द्वारा आयु प्रतिगमन पर प्रयोग। अमेरिकन जर्नल-
क्लिनिकल हिप्नोसिस का नल, 14, 178-185.

ऑरबैक, ए. एच., और जॉनसन, एम. (1977). अनुसंधान
चिकित्सक के अनुभव का स्तर। ए. एस. गुरमन और ए.
एम. रज़िन (संपादक), प्रभावी मनोचिकित्सा: एक हस्तलिखित-
शोध की पुस्तक। न्यूयॉर्क: पेरगामोन।

अगस्त, आर.वी. (1960ए)। प्रसूति संबंधी सम्मोहन। अमेरिकी
कैन जर्नल ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, 79,
1131-1138.

अगस्त, आर.वी. (1960बी). सम्मोहन: एक अतिरिक्त उपकरण
बांझपन का अध्ययन। प्रजनन क्षमता और बांझपन, 11, 118-123।

अगस्त, आर.वी. (1960 के आसपास)। मतिभ्रमकारी अनुभवों का उपयोग किया गया
प्रसूति संबंधी हिप्नोएनेस्थीसिया के लिए। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 3, 90-92.

अगस्त, आर.वी. (1961). प्रसूति विज्ञान में सम्मोहन। न्यूयॉर्क:
मैकग्रा-हिल।

अज़रिन, एन. एच., और नन, आर. जी. (1978). एक में आदत नियंत्रण
डे. न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर।

बकाल, पी. ए. (1981). उड़ान भय के लिए सम्मोहन चिकित्सा।

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(4),
248-251.

बेकर, ई. एल. (1981). एक सम्मोहन चिकित्सा दृष्टिकोण
मनोविकारग्रस्त रोगियों में वस्तु संबंधी जुड़ाव को बढ़ाना। [nter-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
29, 136-147.

बेकर, ई. एल. (1983ए). सम्मोहन स्वप्न का उपयोग
सीमावर्ती लक्षणों वाले रोगी का उपचार: कुछ विचार
प्रतिरोध और संक्रमणकालीन घटनाएँ। अंतर्राष्ट्रीय
जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 31,
19-27.

बेकर, ई. एल. (1983बी). प्राथमिक स्तर पर सम्मोहन चिकित्सा में प्रतिरोध-

सक्रिय राज्य: इसका अर्थ और प्रबंधन। अंतर्राष्ट्रीय-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
31, 82-89.

बेकर, ई. एल. (1983c). सम्मोहन तकनीकों का उपयोग
मनोविकार। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
25, 283-288.

बेकर, आर. ए. (1982). पूर्व जन्मों पर सुझाव का प्रभाव
प्रतिगमन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
25(1), 71-76.

बैंडलर, आर., और ग्राइंडर, जे. (1975). सम्मोहन के पैटर्न
मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी. की तकनीकें (खंड 1)।
क्यूपर्टिनो, कैलिफोर्निया: मेटा पब्लिकेशन्स।

बैंडलर, आर., और ग्राइंडर, जे. (1978). मेंढकों से राजकुमार:
न्यूरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग। मोआब, यूटा: रियल
पीपल प्रेस।

बांडुरा, ए. (1969). व्यवहार संशोधन के सिद्धांत।
न्यूयॉर्क: होल्ट, राइनहार्ट एंड विंस्टन।

बंडुरा, ए. (1977). आत्म-प्रभावकारिता: एक एकीकृत दृष्टिकोण की ओर
व्यवहार परिवर्तन का सिद्धांत। मनोवैज्ञानिक समीक्षा, 84,
191-215.

बंडुरा, ए. (1981). स्व-संदर्भित विचार: एक विकास-
आत्म-प्रभावकारिता का मानसिक विश्लेषण। जे. एच. फ्लेवेल और एल.
डी. रॉस (संपादक), संज्ञानात्मक सामाजिक विकास। नया
यॉर्क: कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस।

बन्याई, ई., और हिल्गार्ड, ई. (1976). सक्रिय की तुलना-
पारंपरिक विश्राम के साथ सचेत सम्मोहन प्रेरण
प्रेरण. जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 85(2),
218-224.

बरबाज़, ए.एफ., और बरबाज़, एम. (1989)। पुनः के प्रभाव-
प्रतिबंधित पर्यावरणीय उत्तेजना: संवर्धन
प्रायोगिक और दीर्घकालिक दर्द के लिए सम्मोहन क्षमता
ट्रोल. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल
सम्मोहन, 37(3), 217-231.

बरबाज़, ए.एफ., और मैकजॉर्ज, सी.एम. (1978)। बायोफीडबैक,
परिधीय तंत्रिका तंत्र में मध्यस्थतायुक्त जैवप्रतिक्रिया और सम्मोहन
वासोडिलेशन प्रशिक्षण। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 21, 28-37.

बरबाज़, एम. (1987)। ट्राइकोटिलोमेनिया: एक नया उपचार।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हाइपोथेसिस-
नाक, 35, 146-154.

बार्बर, जे. (1977). तीव्र प्रेरण एनाल्जेसिया: एक नैदानिक
रिपोर्ट. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 19,
138-147.

बार्बर, जे., और एड्रियन, सी. (1982). मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण
दर्द प्रबंधन पर। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/
मज़ेल।

बार्बर, जे., डोनाल्डसन, डी., रामरास, एस., और एलन, जी.डी.
(1979). नाइट्रस ऑक्साइड सांद्रता के बीच संबंध-
सचेत बेहोशी और सम्मोहन अवस्था। जर्नल ऑफ द
अमेरिकन डेंटल एसोसिएशन, 99, 624-626.

बार्बर, टी. एक्स. (1962). सम्मोहनीय आयु प्रतिगमन: एक आलोचनात्मक
समीक्षा. साइकोसोमैटिक मेडिसिन, 24, 286-299.

बार्बर, टी. एक्स., और कैल्वर्ली, डी. एस. (1964). एक सिद्धांत की ओर
"सम्मोहनकारी" व्यवहार। आर्काइव्स ऑफ जनरल साइकियाट्री,
10, 209.

बार्बर, टी. एक्स., स्पैनोस, एन. पी., और चावेस, जे. एफ. (1974)।
सम्मोहन, कल्पना और मानवीय क्षमताएं।
न्यूयॉर्क: पेर्गमोन।

बार्बर, टी. एक्स. (1984). सम्मोहन, गहन विश्राम और सक्रिय
विश्राम: डेटा, सिद्धांत और नैदानिक अनुप्रयोग।
आर. एल. वूलफोल्क और पी. एम. लेहरर द्वारा लिखित 'सिद्धांतों' में अध्याय।
और तनाव प्रबंधन का अभ्यास। न्यूयॉर्क:
गिलफोर्ड प्रेस, पृ. 164-166.

बार्कर, डी. (1979). पत्राचार. जर्नल ऑफ पैराप्सी-
चोलॉजी, 43, 268-269.

बार्कर, पी. (1985). मनोचिकित्सा में रूपकों का उपयोग। न्यू
यॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

बार्कर, डब्ल्यू., रोडनहेवर, जी. टी., एजर्टन, एम. टी., एट अल.
(1982). एक सामयिक एनेस्थीसिया द्वारा ऊतक सुरक्षा को नुकसान-
एथेटिक एजेंट। आपातकालीन चिकित्सा के इतिहास, 11,
307-310.

बार्कले, आर. ए., हेस्टिंग्स, जे. ई., और जैक्सन, टी. एल. (1977)।
तेजी से धूम्रपान करने और सम्मोहन के प्रभाव
धूम्रपान व्यवहार का उपचार। अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 25, 7-17.

बार्लो, डी. एच., और सेर्नी, जे. ए. (1988). मनोवैज्ञानिक
पैनिक का उपचार। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

बार्नेट, ई. ए. (1981). विश्लेषणात्मक सम्मोहन चिकित्सा. किंग्स्टन,
ओंटारियो: बछिया।

बार्टलेट, ई. ई. (1966). बहुऔषधीयता बनाम सम्मोहन
शल्य चिकित्सा रोगी। पैसिफिक मेडिसिन एंड सर्जरी, 74,
109-.

बाउमन, एफ. (1981). मूत्र संबंधी रोगों के उपचार में सम्मोहन
और मल असंयम: बीस वर्षों का अनुभव।
एच. जे. वेन (संपादक) द्वारा संपादित सैद्धांतिक एवं नैदानिक अध्याय में
सम्मोहन के पहलू। मियामी: सिम्पोसिया स्पेशलिस्ट्स इंक.

बेदनार, आर. एल. (1970). राजी करने की क्षमता और शक्ति
विश्वास. कार्मिक एवं मार्गदर्शन जर्नल 48, 647-652.

बेनेट, एच. एल. (1988). घटनाओं की धारणा और स्मृति

शल्य चिकित्सा के लिए पर्याप्त सामान्य बेहोशी की दवा के दौरान-
एच.एम. पेट्टिनाटी (संपादक) द्वारा संपादित सम्मोहन एवं
स्मृति। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड, पृ. 193-231.

बेनेट, एच. एल., डेविस, एच. एस., और जियानिनी, जे. ए. (1984)।
ऑपरेशन के दौरान होने वाली बातचीत पर गैर-मौखिक प्रतिक्रिया।
एनेस्थीसिया और एनाल्जेसिया, 63, 185. (सार)

बेनेट, एच. एल., डेविस, एच. एस., और जियानिनी, जे. ए. (1985)।
ऑपरेशन के दौरान होने वाली बातचीत पर गैर-मौखिक प्रतिक्रिया।
ब्रिटिश जर्नल ऑफ एनेस्थीसिया, 57, 174-179.

बेन्सन, वी. बी. (1971). पोस्ट-एनेस्थेटिक के सौ मामले
रिकवरी रूम में सुझाव। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 14, 9-15.

बेन्सन, एच., रोसनर, बी. ए., मार्जेटा, बी. आर., और क्रेमचुक,
एच. एम. (1974). सीमावर्ती अवस्था में रक्तचाप में कमी
ध्यान का अभ्यास करने वाले उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्ति। जर्नल

क्रॉनिक डिजीज, 27, 163-169.

बेन्सन, एच., और वालेस, पी. के. (1972). रक्त में कमी
सीमावर्ती उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों में दबाव जो अभ्यास करते हैं-
ध्यान। परिसंचरण, 46, (पूरक II), 130.

बर्कविट्ज़, बी., रॉस-टाउनसेंड, ए., और कोहबर्गर, आर.
(1979). धूम्रपान का सम्मोहन उपचार: एकल-
उपचार पद्धति पर पुनर्विचार। अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी-
चियाट्री, 136, 83-85.

बर्नस्टीन, एम. (1956). द सर्च फॉर ब्राइडी मर्फी। न्यू
यॉर्क: डबलडे।

बेस्ट, जे. ए., और हकस्टियन, ए. आर. (1978). एक स्थिति-विशिष्ट
धूम्रपान व्यवहार के लिए मॉडल। व्यसनी व्यवहार, 3,
79-92.

बेचर, ए. एम. (1960). एनेस्थीसिया में सम्मोहन एक सहायक के रूप में-
जीवविज्ञान। न्यूयॉर्क स्टेट जर्नल ऑफ मेडिसिन, 60,
816-822.

ब्यूटलर, एल.ई. (1983). इलेक्टिक साइकोथेरेपी: एक व्यवस्थित
अप्रोच। न्यूयॉर्क: पेरगामोन।

बियरमैन, एस. एफ. (1988). दर्द रहित घाव इंजेक्शन के माध्यम से
दो उंगलियों से भ्रम पैदा करने की तकनीक का प्रयोग। अमेरिकी
जर्नल ऑफ इमरजेंसी मेडिसिन, 6(3), 266-267.

बिशय, ई. जी., और ली, सी. (1984). प्रभावों के अध्ययन
'क्षेत्रीय रक्त प्रवाह पर सम्मोहनास्थि' द्वारा
ट्रांसक्यूटेनियस ऑक्सीजन मॉनिटरिंग। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(1), 64-69.

बिशाय, ई. जी., स्टीवंस, जी., और ली, सी. (1984). सम्मोहक

ऊपरी आंत्र रक्तस्राव का नियंत्रण: एक मामला
रिपोर्ट. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस. 27(1),
22-25.

ब्लिस, ई. एल. (1980). एकाधिक व्यक्तित्व। अभिलेखागार
जनरल साइकियाट्री, 37, 1388-1397.

बोनके, बी., और वेरहेज, एफ. (1984). एक नैदानिक अध्ययन
सामान्य एनेस्थीसिया के दौरान तथाकथित अचेतन बोध-
थेसिया। एच. एल. बेनेट द्वारा उद्धृत अप्रकाशित पांडुलिपि।
पर्याप्त अवधि के दौरान घटनाओं की धारणा और स्मृति
शल्यक्रियाओं के लिए सामान्य बेहोशी। अध्याय में
एच. एम. पेट्टिनाटी (संपादक), सम्मोहन और स्मृति। न्यू
यॉर्क: गिलफोर्ड।

बोनेलो, एफ. जे., डोबरनेक, आर. सी., पेपरमास्टर, ए. ए., आदि
अल. (1960). शल्य चिकित्सा में सम्मोहन। I. पोस्टगैस्ट्रेक्टॉमी
डंपिंग सिंड्रोम। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 2, 215-219.

बोनिला, के. बी., क्विगली, डब्ल्यू. एफ., और बोवेन, डब्ल्यू. एफ. (1961)।
सम्मोहन और शल्य चिकित्सा सेवाओं का अनुभव। मिली-
टैरी मेडिसिन, 126, 364-370.

बूटकिन, आर. आर. (1977). आत्म-नियंत्रण प्रक्रियाओं के प्रभाव
अनिद्रा के लिए। आर. बी. स्टुअर्ट (संपादक) द्वारा संपादित पुस्तक 'बिहेव' में अध्याय।
मौखिक स्व-प्रबंधन: रणनीतियाँ, तकनीकें और परिणाम-
आता है। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 176-195।

बोर्नस्टीन, पी. एच., और रिच्टारिक, आर. जी. (1978). मल्टी-
ट्राइकोटिलोमेनिया के घटक व्यवहार उपचार:
एक केस स्टडी। व्यवहार अनुसंधान और चिकित्सा, 16,
217-220.

बोरिसेन्को, जे. (1987). शरीर का ध्यान रखना, मरम्मत करना
माइंड रीडिंग, मैसाचुसेट्स: एडिसन वेस्ली।

बोवेन, डी. (1973). स्वयं द्वारा ट्रांसयूरेथ्रल रिसेक्शन
सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 16,
132-136.

बावर्स, के.एस. (1968). सम्मोहन और रचनात्मकता: एक प्रारंभिक-
कोई जांच नहीं। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 16, 38-52.

बोवर्स, के.एस., और वैन डेर म्यूलेन, एस.जे. (1970)। का प्रभाव
रचनात्मकता परीक्षण प्रदर्शन पर सम्मोहन के प्रति संवेदनशीलता का प्रभाव।
जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, 14,
247-256.

बोवर्स, पी. जी., और बोवर्स, के. एस. (1979). सम्मोहन और
रचनात्मकता: एक सैद्धांतिक और अनुभवजन्य सामंजस्य।
ई. फ्रॉम और आर. ई. शोर (संपादक), सम्मोहन में अध्याय:
अनुसंधान में विकास और नए दृष्टिकोण।
यॉर्क: एल्डाइन, पृ. 351-379.

ब्राउर, आर. ओ., और स्पाइरा, एम. (1966). पूर्ण मोटाई वाले जलने के रूप में
सूअर में दाता ग्राफ्ट का स्रोत। प्लास्टिक और पुनर्निर्माण-

एक्टिव सर्जरी, 37, 21-30.

ब्राउन, बी. जी. (1984ए). एकाधिक सम्मोहन के उपयोग
व्यक्तित्व। मनोरोग संबंधी इतिहास, 14, 34-40।

ब्राउन, बी. जी. (1984बी). सम्मोहन कई व्यक्तिगत-
यह: मिथक या वास्तविकता? इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल
और प्रायोगिक सम्मोहन, 32, 191-197.

ब्राइस, डी. डी., हेदरिंगटन, आर. आर., और उत्टिंग, जे. ई. (1970)।
जागरूकता और स्वप्न का एक सरल अध्ययन
एनेस्थीसिया। ब्रिटिश जर्नल ऑफ एनेस्थीसिया, 42,
535-542.

ब्राउन, पी. (1985). मनोचिकित्सा के सहायक के रूप में सम्मोहन-
गंभीर रूप से विक्षिप्त रोगी की चिकित्सा: एक भावात्मक चिकित्सा
विकास दृष्टिकोण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिन-
ical & Experimental Hypnosis, 33, 281-301.

ब्राउन, डी. पी., और फ्रॉम, ई. (1986). सम्मोहन चिकित्सा और
सम्मोहनविश्लेषण। हिल्सडेल, एन.जे.: लॉरेंस एर्लबौम।

ब्राउन, आर. ए., और कैटन, डी. वी. (1973). एक अध्ययन
एनेस्थीसिया के दौरान जागरूकता। एनेस्थीसिया और एनाल्जेसिया।
52, 128-152.

ब्राउनवेल, के. डी. (1982). मोटापा: समझना और
एक गंभीर, व्यापक और असाध्य विकार का उपचार करना।
जर्नल ऑफ कंसल्टिंग एंड क्लिनिकल साइकोलॉजी, 50,
820-840.

ब्रून, जे. टी. (1963). सुनने, समझने,
कीमोएनेस्थीसिया के दौरान के अनुभवों को याद रखें: एक प्रति-
व्यक्तिगत अनुभव। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथिसिस-
नाक, 6, 27-30.

बाइनम, ई. (1977). सम्मोहन आयु प्रतिगमन: एक प्रयोग-
मानसिक जांच। डॉक्टरेट शोध प्रबंध, पेंसिल्वेनिया-
वेनिया स्टेट यूनिवर्सिटी। शोध प्रबंध सार इंटरना-
राष्ट्रीय, 38(5-बी), 2394-2395.

बायरन, एस. (1973). सम्मोहन और चिड़चिड़ा आंत्र रोग: मामला
इतिहास, विधियाँ और अटकलें। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 15, 263-265.

कैलन, टी. डी. (1961). क्या सम्मोहन का प्रयोग नियमित रूप से किया जा सकता है?
प्रसूति विज्ञान। रॉकी माउंटेन मेडिकल जर्नल, 58,
28-30.

कैंडियोट, एम.एम., और लिचेंस्टीन, ई. (1981). आत्म-प्रभावकारिता
और धूम्रपान छोड़ने के कार्यक्रमों में पुनः शुरुआत। जर्नल ऑफ
परामर्श एवं नैदानिक मनोविज्ञान, 49, 648-658.

कैरिटिस, एस. एन., एडेलस्टोन, डी. आई., और मुलर-हेउबाच, ई.
(1979). समयपूर्व प्रसव का औषधीय अवरोध।
अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, 145,
557-578.

कार्नेगी, डी. (1966). हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इन्फ्लुएंस
लोग। न्यूयॉर्क: पॉकेट बुक्स।

चैपमैन, एल. एफ., गुडेल, एच., और वोल्फ, एच. जी. (1959 ए)।
गतिविधि द्वारा सूजन प्रतिक्रिया में वृद्धि
केंद्रीय तंत्रिका तंत्र का। अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन-
एसोसिएशन आर्काइव्स ऑफ न्यूरोलॉजी, 1, 557-572.

चैपमैन, एल. एफ., गुडेल, एच., और वोल्फ, एच. जी. (1959 बी)।
हाइपोटेंशन के दौरान ऊतक की संवेदनशीलता में होने वाले परिवर्तन-
सूचना सुझाव। जर्नल ऑफ साइकोसोमैटिक रिसर्च,
4, 99-105.

चीक, डी. बी. (1959). अचेतन धारणा का मतलब-
शल्य चिकित्सा के दौरान बेहोशी की दवा देते समय सुनाई देने वाली ध्वनियाँ, जैसा कि प्रकट हुआ।
सम्मोहन के तहत। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नो-
सिस, 1, 101-113.

चीक, डी. बी. (1966). निरंतर श्रवण का अर्थ
सामान्य कीमो-एनेस्थीसिया के तहत संवेदना: एक प्रगति समीक्षा-
एक मामले का विवरण और रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 8(4), 275-280.

चीक, डी. बी. (1981). सार्थक ध्वनियों के प्रति जागरूकता
सामान्य एनेस्थीसिया के तहत: विचारणीय बिंदु और एक समीक्षा
1959-1979 के साहित्य का अध्याय। एच. जे. वेन द्वारा लिखित।
(संपादक), सम्मोहन के सैद्धांतिक और नैदानिक पहलू।
मियामी: संगोष्ठी विशेषज्ञ, पृ. 87-106.

चीक, डी. बी. (1986). आदतन लोगों के साथ सम्मोहन का उपयोग करना
गर्भपात करने वाले। बी. ज़िल्बर्गेल्ड, एम. जी. एडेलस्टियन में अध्याय,
और डी. एल. अराओज़ (संपादक), सम्मोहन: प्रश्न और
उत्तर। न्यूयॉर्क: नॉर्टन, 1986, पृ. 330-336।

चीक, डी. बी., और लेक्रोन, एल. (1968). क्लिनिकल
सम्मोहन चिकित्सा। न्यूयॉर्क: ग्रुने एंड स्ट्रैटन।

चियासन, एस. डब्ल्यू. (1964). ऑपरेशनोत्तर मूत्र संबंधी समस्याओं में सम्मोहन
प्रतिधारण। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 6,
366-368.

सियालडिनी, आर. बी. (1988). प्रभाव: विज्ञान और व्यवहार
(द्वितीय संस्करण)। ग्लेनव्यू, आईएल: स्कॉट, फोरसमैन और
कंपनी

क्लार्क, जे. सी., और जैक्सन, जे. ए. (1983). सम्मोहन और
व्यवहार चिकित्सा: चिंता और भय का उपचार
पूर्वाग्रह। न्यूयॉर्क: स्प्रिंगर।

क्लार्क, जे. एच., और पर्सिचेटी, एस. जे. (1988). सम्मोहन और
एक ऐसे रोगी के लिए समवर्ती डेन्चर निर्माण
अतिसंवेदनशील गैग रिफ्लेक्स। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 30(4), 285-288.

कोल, आर. (1977). पढ़ने और परीक्षा देने के कौशल में वृद्धि
सम्मोहन और सुझाव के साथ। अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध।

शोध प्रबंध, टेक्सास ए एंड एम विश्वविद्यालय। शोध प्रबंध
एब्स्ट्रैक्ट्स इंटरनेशनल, 37(8-ए), 4859.

कोल, आर. (1979). पाठ्यक्रम में सम्मोहन का उपयोग वृद्धि के लिए
शैक्षणिक और परीक्षा देने के कौशल। अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 27(1), 21-28.

कोलगन, एस.एम., फराघर, ई.बी., व्होरवेल, पी.जे. (1988)।
पुनरावृत्ति की रोकथाम में सम्मोहन चिकित्सा का नियंत्रित परीक्षण
ग्रहणी अल्सरेशन का। लैंसेट, 11(1), 1299-1300.

कॉम्ब्स, ए. डब्ल्यू., एविला, डी. एल., और पर्की, डब्ल्यू. डब्ल्यू. (1971)।
सहायतापूर्ण संबंध: सहायता के लिए बुनियादी अवधारणाएँ
व्यवसाय। बोस्टन: एलन एंड बेकन, 1971।

कॉन, जे. एच. (1972). क्या सम्मोहन वास्तव में खतरनाक है? इंटरना-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
20, 61-70.

कून्स, पी. एम. (1980). बहु व्यक्तित्व: नैदानिक
विचार। जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकियाट्री, 41,
330-336.

कूपर, एल. एफ. (1948). सम्मोहन में समय विरूपण।
बुलेटिन, जॉर्जटाउन यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर, 1,
214-221.

कूपर, एल. एफ. (1952). सम्मोहन में समय का विरूपण। जर्नल
मनोविज्ञान, 34, 247-284.

कूपर, एल. एफ., और एरिक्सन, एम. एच. (1954). समय विरूपण
सम्मोहन पर आधारित पुस्तक। बाल्टीमोर: विलियम्स एंड विल्किंस।

कूपर, एल. एफ., और एरिक्सन, एम. एच. (1959). समय विरूपण
सम्मोहन पर आधारित पुस्तक। बाल्टीमोर: विलियम्स एंड विल्किंस।

कूपर, एल. एफ., और रॉडगिन, डी. डब्ल्यू. (1952). समय विरूपण
सम्मोहन और गैर-गतिशील अधिगम। विज्ञान, 115,
500-502.

कूपर, एल.एम., और लंदन, पी. (1976). बच्चों का सम्मोहन
संवेदनशीलता, व्यक्तित्व और ईईजी पैटर्न। आंतरिक-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
24, 140-148.

कोपलैंड, डी. आर. (1986). वस्तु-संबंधों का अनुप्रयोग
विकास अवरोधों के सम्मोहन चिकित्सा का सिद्धांत:
सीमावर्ती रोगी। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिन-
ical & Experimental Hypnosis, 34, 157-168.

कॉर्ले, जे. बी. (1965). सम्मोहन और एनेस्थेटिस्ट. अमेर-
कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 8, 34-36.

वैज्ञानिक मामलों की परिषद, अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन-
(1985). ताज़ा स्मरण की वैज्ञानिक स्थिति
सम्मोहन के प्रयोग द्वारा। जर्नल ऑफ द अमेरिकन
मेडिकल एसोसिएशन, 253, 1918-1923.

कर्टोइस, सी. ए. (1988). अनाचार के घाव को भरना। न्यू यॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन।

क्रैसिलनेक, एच. बी. (1979). सम्मोहन का उपयोग मनोवैज्ञानिक नपुंसकता का उपचार। ऑस्ट्रेलियन जर्नल- नैदानिक एवं प्रायोगिक सम्मोहन, 2, 147-153.

क्रैसिलनेक, एच. बी. (1980). नैदानिक मूल्यांकन और तैयारी- रोगी का। जी. बरोज़ और एल. द्वारा लिखित अध्याय। डेनरस्टीन (संपादक)। सम्मोहन एवं मनोविकृति की पुस्तिका सोमैटिक मेडिसिन। एम्स्टर्डम: एल्सेवियर/नॉर्थ होल- भूमि।

क्रैसिलनेक, एच. बी. (1982). उपयोग में एक अनुवर्ती अध्ययन मनोवैज्ञानिक अक्षमता के उपचार में सम्मोहन चिकित्सा। तन्यता। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 25(1), 52-61.

क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985). क्लिनिकल हिप्नोसिस: सिद्धांत और अनुप्रयोग। ऑरलैंडो: ग्रुने एंड स्ट्रैटन।

क्रैसिलनेक, एच. बी., मैकक्रेनी, ई. जे., और जेनकिंस, एम. टी. (1956). सम्मोहन के लिए विशेष संकेत एक विधि के रूप में एनेस्थीसिया। जर्नल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन- शन, 162, 1606-1608.

क्रैसिलनेक, एच. बी., और माइकल, सी. एम. (1957). प्रदर्शन सम्मोहनात्मक आयु प्रतिगमन के तहत बेंडर पर। जर्नल असामान्य एवं सामाजिक मनोविज्ञान, 54, 319-322.

क्रॉली, आर. (1980). अप्रत्यक्ष सम्मोहन का प्रभाव (तेज़ गति से) तीव्र दर्द से राहत के लिए इंडक्शन एनाल्जेसिया। मामूली पैर संबंधी सर्जरी के साथ। शोध प्रबंध सार। अंतर्राष्ट्रीय, 40, 4549.

कुलन, एस.सी. (1958). वर्तमान टिप्पणी और केस रिपोर्ट: बाल चिकित्सा एनेस्थीसिया में सम्मोहन-प्रेरण तकनीकें।

एनेस्थिसियोलॉजी, 19, 279-281.

डेनियल्स, ई. (1962). एनेस्थीसिया में सम्मोहनात्मक दृष्टिकोण बच्चे। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 4, 244-248.

डेव, आर., और रेहेर, जे. (1978). सम्मोहन के प्रभाव रचनात्मक समस्या समाधान पर आधारित प्रेरित स्वप्न। जर्नल असामान्य मनोविज्ञान का।

डेविडसन, जे. ए. (1962). मूल्य का आकलन गर्भावस्था और प्रसव में सम्मोहन। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल, 5310, 951-953.

डी एमिसिस, एल. ए., गोल्डबर्ग, डी. सी., लोपिकोलो, जे., फ्रीडमैन, जे. एम., और डेविस, एल. (1984) तीन-वर्षीय यौन दुष्क्रिया के लिए मूल्यांकन किए गए दंपतियों का अनुवर्ती अध्ययन।

जर्नल ऑफ सेक्स एंड मैरिटल थेरेपी, 10(4), 215-218.

डीबलर, एच.एल., फिदेल, ई., डिलेंकोफ़र, आर.एल., और एल्डर, एस. टी. (1973). विश्राम और सम्मोहन का उपयोग उच्च रक्तचाप को कम करना। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 16, 75-83.

डेकर, टी., और काउंट्स, डी. के. (1980). सम्मोहनात्मक प्रतिमान-हाइपोकॉन्ड्रियासिस के मामले में प्रतिस्थापन चिकित्सा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(2), 122-127.

डेकर, टी.ई., और पोलॉक, डी.एच. (1975). एकीकरण सम्मोहन और व्यवस्थित विसंवेदीकरण तकनीकें भय के उपचार में: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 17, 170-174.

डेयूब, पी. एल., और एपस्टीन, एस. (1977). अल्पकालिक उड़ान भय के उपचार के लिए सम्मोहन चिकित्सा: ए केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस। 19, 251-254.

डिक्लेमेंट, सी.सी. (1981). आत्म-प्रभावकारिता और धूम्रपान-स्थिरता रखरखाव। संज्ञानात्मक चिकित्सा और अनुसंधान, 5, 175-187.

डोबरनेक, आर.सी., मैकफी, ए.एस., बोनेलो, एफ.जे., पेपरमास्टर, ए.ए., और वांगेंस्टीन, ओ.एच. (1961)। ऑपरेशन के बाद मूत्र प्रतिधारण की रोकथाम सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 3, 235-237.

डोंक, एल. जे., विंगो, एफ., हॉल, आर., और डॉटी, आर. (1970). द तीन सुझाव तकनीकों की तुलना प्रतिसंतुलित विधि का उपयोग करके पढ़ने की दक्षता बढ़ाना अनुसंधान प्रतिमान। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड प्रायोगिक सम्मोहन, 27(2), 126-133.

गोल्डन, डब्ल्यू. एल., डाउड, ई. टी., और फ्रीडबर्ग, एफ. (1987)। सम्मोहन चिकित्सा: एक आधुनिक दृष्टिकोण। न्यूयॉर्क: पर्गामोन प्रेस।

डुबोव्स्की, एस. एल., और ट्रस्टमैन, आर. (1976). स्मरण का अभाव सामान्य एनेस्थीसिया के बाद: सिद्धांत और अभ्यास. एनेस्थीसिया और एनाल्जेसिया, 55(5), 696-701.

ईगन, आर.एम., और ईगन, डब्ल्यू.पी. (1968). सम्मोहन का प्रभाव शैक्षणिक प्रदर्शन पर। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन-इकल हिप्नोसिस, 11, 30-34.

एबर्ट, बी. डब्ल्यू. (1988). सम्मोहन और बलात्कार पीड़ित। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 31(1), 50-56.

एडेलस्टीन, एम. जी. (1981). आघात, समाधि और रूपांतरण-न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

एडवर्ड्स, पी. (1987ए). पुनर्जन्म के विरुद्ध तर्क: भाग 2. मुक्त पूछताछ, 7(1), 38-47.

एडवर्ड्स, पी. (1987बी). पुनर्जन्म के विरुद्ध तर्क: भाग
3. मुक्त पूछताछ, 7(2), 38-49.

ईच, ई. (1984). अनसुनी घटनाओं के लिए स्मृति: स्मरण-
जागरूकता के साथ और बिना जागरूकता के। स्मृति और संज्ञानात्मक क्षमता।
शन, 12, 105-111.

ईच, ई., रीव्स, जे.एल., और काट्ज़, आर.एल. (1985)। संज्ञाहरण,
स्मृतिलोप, और स्मृति/जागरूकता का भेद।
एस्थीसिया और एनाल्जेसिया, 64, 1143-1148.

आइस्ले, जी., और हिगिंस, जे. (1962). शिक्षा में सम्मोहन और
नैतिक समस्याएं। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथिसिस-
नाक, 4(4), 259-261.

एलिसियो, टी. एस. (1974). सम्मोहन के तीन उदाहरण
मनोविकृति से ग्रसित जैविक मस्तिष्क सिंड्रोम का उपचार।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हाइपोथेसिस-
नाक, 22, 9-19.

एल्किंस, जी. आर. (1984). उपचार में सम्मोहन
मायोफाइब्रोसाइटिस और चिंता: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(1), 26-30.

एल्किंस, जी. आर., और कार्टर, बी. डी. (1981). विज्ञान का उपयोग
बाल सम्मोहन में काल्पनिक कल्पना पर आधारित तकनीक।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(4),
274-276.

एलेनबर्गर, एच. एफ. (1970). द डिस्कवरी ऑफ द अनकॉन-
सचेत। न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स।

एलियटसन, जे. (1843). शल्य चिकित्सा ऑपरेशन के अनेक मामले-
सम्मोहन की अवस्था में बिना दर्द के क्रियाएँ। फिलाडेल्फिया-
फिया: लीया और ब्लैंचर्ड।

एलिस, ए. (1962). मनोचिकित्सा में तर्क और भावना।
न्यूयॉर्क: लायल स्टुअर्ट।

एलिस, ए. (1986). चिंता के बारे में चिंता: सम्मोहन का उपयोग
तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा के साथ। ई. टी. में अध्याय।
डाउड और जे. एम. हीली (संपादक), केस स्टडीज इन
सम्मोहन चिकित्सा। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड, पृ. 3-11.

एरिकसन, एम. एच. (1952). गहरी सम्मोहन और उसका प्रेरण।
एल. एम. लेक्रोन (संपादक) द्वारा संपादित प्रायोगिक हिप्नो-
सिस. न्यूयॉर्क: मैकमिलन, पृ. 70-114.

एरिकसन, एम. एच. (1959). आगे की नैदानिक तकनीकें
सम्मोहन: उपयोग तकनीकें। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 2, 3-21. [ई. एल. में भी पुनर्मुद्रित]
रोसी (संपादक), मिल्टन एच. के एकत्रित पत्र।
[एरिकसन ऑन हिप्नोसिस, वॉल्यूम 1, पृष्ठ 177-205।]

एरिकसन, एम. एच. (1960). पुरुषों में मनोवैज्ञानिक परिवर्तन-
यौन क्रियाशीलता: तीन उदाहरण। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 2, 227-331.

एरिकसन, एम. एच. (1963). कीमो-एनेस्थीसिया के संबंध में
श्रवण और स्मृति। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 6, 31-36.

एरिकसन, एम. एच. (1964). हाइपोथिसिस में भ्रम तकनीक-
नोसिस. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 6,
183-207.

एरिकसन, एम. एच. (1964 बी)। जिम्मेदारी का बोझ
प्रभावी मनोचिकित्सा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 6, 269-271.

एरिकसन, एम.एच. (1965). सम्मोहन और परीक्षा संबंधी घबराहट।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 7, 356-357.

एरिकसन, एम. एच. (1966). इंटरस्पर्सल हिप्नोटिक तकनीक-
लक्षणों को ठीक करने और दर्द को नियंत्रित करने के लिए अमेर-
कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 8, 198-209.

एरिकसन, एम. एच. (1973). मनोचिकित्सा एक द्वारा प्राप्त की गई
वीर्यपात के मामले में तंत्रिका संबंधी प्रक्रियाओं का उलटा होना-
tion praecox. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
15(4), 219-221.

एरिकसन, एम. एच. (1980). मिल्टन एच. के एकत्रित पत्र।
एरिकसन ऑन हिप्नोसिस, खंड 1-4। ई. एल. द्वारा संपादित।
रोसी. न्यूयॉर्क: इरविंगटन.

एरिकसन, एम. एच. (1983). सम्मोहन में उपचार: अर्ध-
मिल्टन एच. एरिक्सन की कार्यशालाएँ और व्याख्यान,
खंड I. ई. एल. रॉसी, एम. ओ. रयान और एफ. ए. द्वारा संपादित।
शार्प. न्यूयॉर्क: इरविंगटन.

एरिकसन, एम. एच. (1985). सम्मोहन में जीवन का पुनर्निर्माण:
मिल्टन एच. के सेमिनार, कार्यशालाएँ और व्याख्यान।
एरिकसन, खंड 2. ई. एल. रॉसी और एम. ओ. द्वारा संपादित।
रायन. न्यूयॉर्क: इरविंगटन.

एरिकसन, एम. एच. (1986). मन-शरीर संचार
सम्मोहन: सेमिनार, कार्यशालाएँ और व्याख्यान
मिल्टन एच. एरिक्सन, खंड 3. ई. एल. रॉसी द्वारा संपादित।
और एम. ओ. रयान। न्यूयॉर्क: इरविंगटन।

एरिकसन, एम. एच., और एरिकसन, ई. एम. (1958)। आगे
समय विरूपण के विचार: व्यक्तिपरक समय अवधारणा-
समय विस्तार से भिन्न सघनता। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 1, 83-88.

एरिकसन, एम. एच., और कुबी, एल. एस. (1941)। सफल
एक तीव्र हिस्टीरिकल डिप्रेशन के मामले का उपचार
सम्मोहन के तहत बचपन के एक महत्वपूर्ण चरण में वापस लौटना।
मनोविश्लेषणात्मक त्रैमासिक, 10, 583-609.

एरिकसन, एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1974/1980)। किस्मों
सम्मोहन संबंधी स्मृतिलोप। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस-

नोसिस, 16(4)। ई. एल. रॉसी (संपादक) में पुनर्मुद्रित, द
सम्मोहन पर मिल्टन एच. एरिक्सन के एकत्रित लेख,
खंड III. न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृ. 71-90.

एरिकसन, एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1975). दोहरे प्रकार
बांधना। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 17,
143-157.

एरिकसन, एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1976). सम्मोहक वास्तविकताएँ।
न्यूयॉर्क: इरविंगटन।

एरिकसन, एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1979). सम्मोहन चिकित्सा: एक
अन्वेषणात्मक केसबुक। न्यूयॉर्क: इरविंगटन।

एरिकसन, एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1989). द फरवरी मैन:
सम्मोहन चिकित्सा में चेतना और पहचान का विकास।
न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

एस्डेले, जे. (1846/1976). भारत में सम्मोहन। न्यूयॉर्क:
अर्नो प्रेस।

इवांस, सी., और रिचर्डसन, पी. एच. (1988). बेहतर रिकवरी
और चिकित्सीय सुझाव के बाद ऑपरेशन के बाद अस्पताल में रहने की अवधि कम हो जाती है।
सामान्य एनेस्थीसिया के दौरान इशारे। लैंसेट, 2(8609),
491-493.

इवांस, एफ. (1979). सम्मोहन और नींद: तकनीकें
नींद के दौरान संज्ञानात्मक गतिविधि का अन्वेषण। ई. में अध्याय।
फ्रॉम और आर. शोर (संपादक), सम्मोहन: विकास
अनुसंधान और नए परिप्रेक्ष्य। न्यूयॉर्क: एल्डाइन,
पृष्ठ 139-183.

इवांस, एफ., गुस्ताफसन, एल. ए., ओ'कोनेल, डी. एन., ओर्ने, एम.
टी., और शोर, आर.ई. (1966). नींद के दौरान प्रतिक्रिया
हस्तक्षेपकारी जागृत स्मृतिलोप। विज्ञान, 152, 666-667।

इवांस, एफ., गुस्ताफसन, एल. ए., ओ'कोनेल, डी. एन., ओर्ने, एम.
टी., और शोर, आर.ई. (1969). नींद से प्रेरित व्यवहार

प्रतिक्रिया: सम्मोहन के प्रति संवेदनशीलता से संबंध
और प्रयोगशाला नींद के पैटर्न। जर्नल ऑफ नर्वस एंड
मानसिक रोग, 148, 467-476.

इवांस, एफ. जे., और थॉर्न, डब्ल्यू. ए. एफ. (1966). दो प्रकार के
सम्मोहन के बाद स्मृतिलोप: स्मृतिलोप और इसका कारण
स्मृतिलोप। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल-
मानसिक सम्मोहन, 14, 162-179.

ईविन, डी.एम. (1974). कॉन्डिलोमा एक्यूमिनेटम: सफल
सम्मोहन द्वारा चार मामलों का उपचार। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 17(2), 73-78.

ईविन, डी.एम. (1978). नैदानिक उपयोग सम्मोहन द्वारा शमन-
जलने की गहराई का निर्धारण। एफ. एच. फ्रैंकल और एच. एस.
ज़मान्स्की (संपादक), सम्मोहन की द्विशताब्दी। नया
यॉर्क: प्लेनम।

इविन, डी. एम. (1979). जलन चिकित्सा में सम्मोहन। जी. डी.

बरोज़, डी. आर. कॉलिसन, और एल. डेनरस्टीन (सं.),
सम्मोहन, 1979. एम्स्टर्डम-न्यूयॉर्क:
एल्सवियर/नॉर्थ हॉलैंड प्रेस।

ईविन, डी.एम. (1983). आपातकालीन कक्ष में सम्मोहन
जले हुए मरीज। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नो-
बहन, 26, 5-8.

फैगन, जे., और शेफर्ड, आई. एल. (1970). गेस्टाल्ट थेरेपी नाउ.
न्यूयॉर्क: हार्पर एंड रो।

फावा, जी. ए., और पावन, एल. (1976-77). बड़ी आंत्र विकार-
डर्स। I. बीमारी का विन्यास और जीवन की घटनाएँ। मनो-
थेरेपी और साइकोसोमैटिक्स, 27, 93-99.

फेनस्टीन, ए. डी., और मॉर्गन, आर. एम. (1986). सम्मोहन
द्विध्रुवी भावात्मक विकारों का विनियमन। अमेरिकन जर्नल-
क्लिनिकल हिप्नोसिस का नल, 29(1), 29-38.

फ़ेलोज़, बी. जे., और क्रीमर, एम. (1978). एक जांच
सम्मोहन की भूमिका, सम्मोहन के प्रति संवेदनशीलता और सम्मोहन-
आयु प्रतिगमन के उत्पादन में सूचना प्रेरण।
ब्रिटिश जर्नल ऑफ सोशल एंड क्लिनिकल साइकोलॉजी, 17,
165-171.

फ़र्मों, डब्ल्यू. जे., और ग्रॉस, आर. (1983). संज्ञानात्मक मुद्दे-
प्रदर्शन संबंधी चिंता का व्यवहारिक उपचार। अध्याय
पी. सी. केंडल (संपादक) में, संज्ञानात्मक प्रगति-
व्यवहारिक अनुसंधान: खंड 2. न्यूयॉर्क: एकेडमिक
प्रेस।

फे, डब्ल्यू. एफ. (1958). सिद्धांत और अनुभव: उनका प्रभाव
मनोचिकित्सक पर। जर्नल ऑफ कंसल्टिंग साइकोलॉजिस्ट-
चोलोजी, 22, 103-112.

फिगली, सी. आर. (1978). वियतनाम में तनाव विकार
वयोवृद्ध। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

फ़ाइनर, बी. एल., और नाइलन, बी. ओ. (1961). हृदय गति रुकना
जलने के उपचार और सम्मोहन पर एक रिपोर्ट।
बेहोशी का विकल्प। प्लास्टिक एवं पुनर्निर्माण
सर्जरी, 27, 49-.

फिन्केलस्टीन, एस. (1984). सम्मोहन और दंत चिकित्सा। अध्याय में
डब्ल्यू. सी. वेस्टर द्वितीय, और ए. एच. स्मिथ, जूनियर (संपादक), क्लिनिकल
सम्मोहन: एक बहुविषयक दृष्टिकोण। फिलाडेल्फिया-
फिया: जे. बी. लिपिनकोट, पृ. 337-349.

फिशर, आर. (1971). परमानंद और
ध्यान संबंधी अवस्थाएँ: प्रयोगात्मक और अनुभवात्मक
धारणा-मतिभ्रम निरंतरता की विशेषताएँ हैं
विचार किया गया। विज्ञान, 174, 897-904.

फोगेल, बी.एस. (1984). "सहानुभूतिपूर्ण कान": केस रिपोर्ट
दीर्घकालिक दर्द के लिए एक स्व-सम्मोहन दृष्टिकोण। अमेरिकी

जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(2), 103-106.

फोगेल, एस., और हॉफर, ए. (1962). अवधारणात्मक परिवर्तन प्रेरित सम्मोहनात्मक सुझाव द्वारा सम्मोहनोत्तर अवस्था के लिए। I. व्यक्तित्व पर पड़ने वाले प्रभाव का सामान्य विवरण। जर्नल क्लिनिकल और प्रायोगिक मनोविकृति विज्ञान और क्वार- टेरली रिव्यू ऑफ साइकियाट्री एंड न्यूरोलॉजी, 23, 24-35.

फाउलर, डब्ल्यू. (1961). सम्मोहन और अधिगम। जर्नल ऑफ क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 9, 223-232.

फ्रैंक, ई., एंडरसन, सी., और रुबिनस्टीन, डी. (1978) फ्री- सामान्य दंपतियों में यौन दुष्क्रिया की आवृत्ति। न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन, 2993), 111-115.

फ्रेडरिक्स, एल.ई. (1980). सम्मोहन सिखाने का महत्व एनेस्थिसियोलॉजी का अभ्यास। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 28, 6-12.

फ्रेताग, एफ. के. (1961). लिंग अभिविन्यास में शारीरिक छवि- अशांति। न्यूयॉर्क: जूलियन प्रेस।

फ्रिक्टन, जे. आर., और रोथ, पी. (1985). प्रत्यक्ष और उच्च और निम्न स्तर पर दर्द निवारण के लिए अप्रत्यक्ष सुझाव संवेदनशील विषय। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल सम्मोहन, 27, 226-231.

फ्रीडमैन, एच., और टाउब, एच. ए. (1977). सम्मोहन का उपयोग और आवश्यक उच्च रक्तचाप के लिए बायोफीडबैक प्रक्रियाएं- सियोन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल सम्मोहन, 25, 335-347.

फ्रीडमैन, एच., और टाउब, एच. ए. (1978). छह महीने का अनुवर्ती- सम्मोहन और बायोफीडबैक प्रक्रियाओं के उपयोग से आवश्यक उच्च रक्तचाप में। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल सम्मोहन, 20, 184-188.

फ्रॉम, ई. (1965ए). सम्मोहन विश्लेषण: सिद्धांत और दो मामले अंश। मनोचिकित्सा: सिद्धांत, अनुसंधान और अभ्यास- टाइस, 2, 127-133.

फ्रॉम्न, ई. (1965बी). जागरूकता बनाम चेतना. मनोविज्ञान- चोलॉजिकल रिपोर्ट्स, 16, 711-712.

फ्रॉम, ई. (1970). अप्रत्याशित परिणामों के साथ आयु प्रतिगमन- दमित बचपन की भाषा का प्रकटीकरण। आंतरिक- नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 18, 79-88.

फ्रुमकिन, एल. आर., रिप्ले, एच. एस., और कॉक्स, जी. बी. (1978)। मस्तिष्क गोलार्ध पार्श्वीकरण में परिवर्तन के साथ सम्मोहन। जैविक मनोचिकित्सा, 13, 741-750।

फुच्स, के, ब्रांडेस, जे, और पेरेट्ज़, ए. (1967). उपचार सम्मोहन द्वारा हाइपरमेसिस ग्रेविडेरम। हनफुआ, 72, 375-378.

फुच्स, के., मार्कोविसी, आर., पेरेट्ज़, बी.ए., और पाल्डी, ई.

(पैनलिस्ट)। प्रसूति विज्ञान में सम्मोहन का उपयोग। इंटरना-
इजरायली सोसाइटी ऑफ हिप्नोसिस की राष्ट्रीय कांग्रेस में
मनोचिकित्सा एवं मनोदैहिक चिकित्सा। हाइफ़ा, इस्-
राएल (1983)। एच. बी. क्रैसिलनेक और जे. ए. हॉल द्वारा उद्धृत।
(1985). क्लिनिकल हिप्नोसिस: सिद्धांत और अनुप्रयोग।
ऑरलैंडो: ग्रुने एंड स्ट्रैटन।

फुच्स, के., पाल्डी, ई., अब्रामोविसी, एच., पेरेट्ज़, बी.ए. (1980)।
गर्भावस्था के दौरान अत्यधिक उल्टी का इलाज सम्मोहन द्वारा किया जाता है।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हाइपोथेसिस-
नाक, 28, 313-323.

फुलर, ए. के. (1986). सुझाव विकसित करने की एक विधि
साहित्य से। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 29(1), 47-52.

गाल, जे. एम., गोल्डस्मिथ, एल., और नीड्स, आर. ई. (नवंबर 1980)।

बेहोशी की दवा के साथ-साथ सम्मोहन का उपयोग करने से,
बच्चों में ऑपरेशन से पहले और बाद की चिंता को कम करना।
वार्षिक वैज्ञानिक सम्मेलन में प्रस्तुत शोधपत्र,
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, मिनियापोलिस।

गाल्स्की, टी. जे. (1981). सम्मोहन का सहायक उपयोग
ट्राइकोटिलोमेनिया का उपचार: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(3), 198-201.

गार्ड, बी., और कट्र्ज़, आर.एम. (1979). सम्मोहनीय आयु प्रतिगमन
और संज्ञानात्मक अवधारणात्मक कार्य। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 21, 270-277.

गार्डनर, जी. जी. (1974). माता-पिता: बच्चे के विकास में बाधाएँ या सहयोगी
सम्मोहन चिकित्सा? अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नो-
बहन, 171), 44-49.

गार्डनर, जी. जी. (1974 बी). बच्चों के साथ सम्मोहन। इंटरना-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
22, 20-38.

गार्डनर, जी. जी. (1976). सम्मोहन और निपुणता: नैदानिक
शोध के लिए योगदान और दिशा-निर्देश। इंटरना-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
24, 202-214.

गार्डनर, जी. जी. (1977). शिशुओं और पूर्व-
स्कूली बच्चे। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नो-
बहन, 19, 158-162.

गार्डनर, एम. (1957). नाम पर चलन और भ्रांतियाँ
विज्ञान। न्यूयॉर्क: डोवर।

गार्वर, आर. बी. (1984). आत्म-सम्मोहन के आठ चरण। अमेर-
कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 26(4), 232-235.
गार्बर, आर. बी. (1987). खोजी सम्मोहन। एक अध्याय
विलियम वेस्टर (संपादक), क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक मामला
प्रबंधन दृष्टिकोण। सिनसिनाटी: व्यवहार विज्ञान-

एन्स सेंटर, 1987।

गैस्किन, आई. एम. (1978). आध्यात्मिक दाई का काम। समरटाउन,
टीएन: पुस्तक प्रकाशन कंपनी।

गेरबर्ट, बी. (1980). क्रोहन रोग के मनोवैज्ञानिक पहलू-
आसानी. जर्नल ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन, 3, 41-58.
गिबन्स, डी.ई. (1971). निर्देशित अनुभव सम्मोहन: ए
एक वर्षीय अनुवर्ती जांच। अमेरिकन जर्नल ऑफ

क्लिनिकल हिप्नोसिस, 13, 101-103.

गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और हाइपरएम्पिरिया।
न्यूयॉर्क: प्लेनम।

गिबन्स, डी., किलबोर्न, एल., सॉन्डर्स, ए., और कैसल्स, सी.
(1970). व्यवहार का संज्ञानात्मक नियंत्रण: एक तुलना-
व्यवस्थित असंवेदीकरण और सम्मोहन की प्रक्रिया
प्रेरित "निर्देशित अनुभव" तकनीकें। इंटरना-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
12, 141-145.

गिड्रो-फ्रैंक, एल., और बोवर्सबुच, एम. के. (1948). एक अध्ययन
सम्मोहनात्मक आयु प्रतिगमन में तलवे की प्रतिक्रिया।
जर्नल ऑफ नर्वस एंड मेंटल डिजीज, 107, 443-458.

गिलेट, पी. एल., और कोए, डब्ल्यू. सी. (1984). तीव्र गति के प्रभाव
प्रेरण एनाल्जेसिया (आरआईए), सम्मोहन संवेदनशीलता, और
दांत दर्द कम करने पर असुविधा की गंभीरता। अमेर-
कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27, 81-90.

गिलिगन, एस. जी. (1987). चिकित्सीय ट्रान्स। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल.

गिंडेस, बी. जे. (1951). सम्मोहन की नई अवधारणाएँ।
यॉर्क: जूलियन प्रेस।

गिंडहार्ट, एल. आर. (1981). रूपक कहानी का उपयोग

चिकित्सा: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 23(3), 202-206.

ग्लिक, बी.एस. (1970). फोबिया से पीड़ित व्यक्तियों के लिए कंडीशनिंग थेरेपी
मरीज: सफलता और विफलता। अमेरिकन जर्नल ऑफ
मनोचिकित्सा, 24, 92-101.

गोलन, एच. पी. (1975). सम्मोहन: आगे के मामले रिपोर्ट
बोस्टन सिटी हॉस्पिटल। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन-
इकल हिप्नोसिस, 12, 55-59.

गोलन, एच. पी. (1989). टेम्पोरोमैंडिबुलर जोड़ रोग
सम्मोहन द्वारा उपचार किया गया। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 31(4), 269-274.

गोल्डबर्ग, एस. जे. (1968). सम्मोहन चिकित्सा, कीमोथेरेपी,
और अभिव्यंजक-निर्देशात्मक चिकित्सा का उपयोग उपचार में किया जाता है

परीक्षा का डर। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 11, 42-44.

गोल्डमैन, एल. (1986). सामान्य एनेस्थीसिया के तहत जागरूकता।
अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध, कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय-
शहर.

गोल्डमैन, एल, शे, एम.वी., और हेब्डेन, एम.डब्ल्यू. (1987)।
हृदय संबंधी एनेस्थीसिया की स्मृति। मनोवैज्ञानिक परिणाम
इंट्रा-ऑपरेटिव सुझाव के हृदय रोगियों में और
ऑपरेशन कक्ष वार्तालाप। एनेस्थीसिया, 42(6),
596-603.

गॉर्डन, डी. (1978). चिकित्सीय रूपक। क्यूपर्टिनो,
सीए: मेटा पब्लिकेशन्स।

गॉर्डन, जे. ई., और फ्रेस्टन, एम. (1964). भूमिका-निर्वाह और आयु
सम्मोहित और गैर-सम्मोहित व्यक्तियों में प्रतिगमन।
जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी, 32, 411-419.

गोरमन, बी. जे. (1974). अहं के लिए एक अमूर्त तकनीक-
सुदृढ़ीकरण। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
16(3), 209-212.

ग्रेफ, जे. आर. (1969). संज्ञानात्मक अवस्थाओं का प्रभाव
समय का अनुमान और व्यक्तिपरक समय दर। अप्रकाशित
डॉक्टरेट शोध प्रबंध, मिशिगन विश्वविद्यालय, एन
वृक्षारोपण।

ग्रीन, आर. जे., और रेहेर, जे. (1972). दर्द सहनशीलता
सम्मोहनीय दर्द निवारण और कल्पनाशील अवस्थाएँ। जर्नल ऑफ
असामान्य मनोविज्ञान, 79, 29-38.

ग्रीनलीफ, ई. (1969). विकासात्मक-चरण प्रतिगमन
सम्मोहन के माध्यम से। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस-
नाक, 12(1), 20- 36.

ग्रिंकर, आर. आर., और स्पीगल, जे. पी. (1945). तनाव में पुरुष।
फिलाडेल्फिया: ब्लेकिस्टन।

ग्रिंकर, आर.आर., और स्पीगल, जे.पी. (1943)। युद्ध न्यूरोसिस में
उत्तरी अफ्रीका। न्यूयॉर्क: जोशिया मेसी, जूनियर फाउंडेशन।
शन.

ग्रॉस, एम. (1984). एनोरेक्सिया के उपचार में सम्मोहन
नर्वोसा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
26(3), 175-181.

ग्रोज़, एच. जे. (1978ए). निकोटीन की लत: उपचार
चिकित्सा सम्मोहन, भाग 1. जर्नल ऑफ द इंडियाना स्टेट
मेडिकल एसोसिएशन, 71, 1074-1075.

ग्रोज़, एच. जे. (1978बी). निकोटीन की लत: उपचार
मेडिकल हिप्नोसिस, भाग 2. जर्नल ऑफ द इंडियाना स्टेट
मेडिकल एसोसिएशन, 71, 1136-1137.

ग्रुबर, एल. एन. (1983). सम्मोहन चिकित्सा तकनीकें
भावात्मक अस्थिरता। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल

सम्मोहन, 25, 263-266.

गुरमन, ए., और निस्कर्न, डी. (1978ए) में गिरावट
वैवाहिक और पारिवारिक चिकित्सा: अनुभवजन्य, नैदानिक और
वैचारिक मुद्दे। पारिवारिक प्रक्रिया, 17, 3-20।

गुरमन, ए., और निस्कर्न, डी. (1978बी) वैवाहिक संबंधों पर शोध
और पारिवारिक चिकित्सा: प्रगति, परिप्रेक्ष्य और लाभ-
एस. गारफील्ड और ए. बर्गिन (संपादक) द्वारा संपादित अध्याय में,
मनोचिकित्सा एवं व्यवहार परिवर्तन की पुस्तिका। नया
यॉर्क: विली।

गुस्तावसन, जे. एल., और वेट, डी. जी. (1981). सम्मोहन चिकित्सा
घोंघों के भय के लिए: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23, 258-262.

हैगेंडोर्न, जे. (1970). पोस्टहिप्नोटिक सुझाव का उपयोग-
स्मरण और विस्मृति पर चर्चाएँ प्रतिधारण को सुगम बनाने के लिए और
पहले से सीखी गई सामग्री को भूलने की प्रवृत्ति उत्पन्न करना
कक्षा की स्थिति में। अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध।
शन, तुलसा विश्वविद्यालय। शोध प्रबंध सार इंटर-
राष्ट्रीय, 30(10-ए), 4275.

हेली, जे. (1973). असामान्य चिकित्सा: मनोरोग
मिल्टन एच. एरिक्सन, एम.डी., न्यूयॉर्क की तकनीकें:
डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन.

हाल्फ़ेन, डी. (12 मार्च, 1986). “बेहोश” का क्या अर्थ है?
क्या मरीज़ सुन पाते हैं? एनेस्थिसियोलॉजी न्यूज़, पृष्ठ 12।

हॉल, सी. डब्ल्यू. (1980). चिकित्सा संबंधी मनोरोग संबंधी प्रस्तुतियाँ
रोग: शारीरिक मनोविकार। न्यूयॉर्क: एसपी मेड-
चिकित्सा एवं वैज्ञानिक पुस्तकें।

हॉल, एच. आर. (1982-1983). सम्मोहन और प्रतिरक्षा प्रणाली:
कैंसर और मनोविज्ञान के लिए निहितार्थों वाली एक समीक्षा।
उपचार का विज्ञान। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 25(2-3), 92-103.

हैमंड, डी.सी. (1984ए). एरिक्सन और के बारे में मिथक
एरिकसोनियन सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 26, 236-245.

हैमंड, डी.सी. (1984बी). वैवाहिक और यौन संबंधों में सम्मोहन
चिकित्सा। आर. एफ. स्टाहमैन और डब्ल्यू. जे. हाइबर्ट द्वारा लिखित अध्याय।
(संपादक), वैवाहिक और यौन समस्याओं में परामर्श
(तीसरा संस्करण)। लेक्सिंगटन, मैसाचुसेट्स: लेक्सिंगटन बुक्स,
पृष्ठ 115-130.

हैमंड, डी.सी. (1985बी). उपयोग के लिए एक उपकरण
ग्राहक की रुचियों और सम्मोहन को वैयक्तिकृत करना। एरिक्सोनियन
मोनोग्राफ, 1, 111-126.

हैमंड, डी.सी. (1985c)। यौन अवरोध का उपचार
इच्छा। जे. ज़िग (संपादक) द्वारा संपादित एरिकसोनियन साइको में अध्याय।
चिकित्सा। खंड II: नैदानिक अनुप्रयोग। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल, 415-428.

हैमंड, डी.सी. (1988ए). उपयोग और वैयक्तिकरण
सम्मोहन में। डी. कोरीडन हैमंड (संपादक) द्वारा संपादित अध्याय।
सम्मोहन प्रेरण और सुझाव: एक परिचयात्मक
मैनुअल। डेस प्लेन्स, इलिनोइस: अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन।

हैमंड, डी.सी. (1988बी). क्या असली मिल्टन एरिक्सन
कृपया खड़े हो जाएं? इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 36(3), 173-181.

हैमंड, डी.सी. (संपादक). (1988c). सम्मोहन प्रेरण एवं
सुझाव। डेस प्लेन्स, आईएल: अमेरिकन सोसायटी ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस।

हैमंड, डी.सी. (1988डी). एक मनोवैज्ञानिक का नैदानिक दृष्टिकोण-

पीएमएस के लिए चोलॉजिस्ट। डब्ल्यू. आर. कीये (संपादक) द्वारा संपादित अध्याय।
प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम। न्यूयॉर्क: सॉन्डर्स, पृ.
189-198.

हैमंड, डी.सी. (1988ई). मनोसामाजिक परिणाम
प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का अध्याय। डब्ल्यू. आर. कीये द्वारा लिखित पुस्तक का अध्याय।
(संपादक), प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम। न्यूयॉर्क:
सॉन्डर्स, पृ. 128-141.

हैमंड, डी.सी. (संपादक) (1988f). क्लिनिकल हिप्नोथेरेपी सीखना-
सिस: एक शैक्षिक संसाधन संकलन।
प्लेन्स, इलिनोइस: अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस।

हैमंड, डी.सी., और चीक, डी.बी. (1988). आइडियोमोटर
संकेत देना: तीव्र अचेतन अन्वेषण की एक विधि-
डी.सी. हैमंड (संपादक) में, सम्मोहन प्रेरण और
सुझाव: एक परिचयात्मक मैनुअल। डेस प्लेन्स, आईएल:
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, पृ. 90-97.

हैमंड, डी.सी., हेपवर्थ, डी., और स्मिथ, वी.जी. (1977)।
चिकित्सीय संचार में सुधार। सैन
फ्रांसिस्को: जोसे-बास।

हैमंड, डी.सी., और मिलर, एस. (प्रकाशित होने वाला)। इंटीग्रेटिव
सम्मोहन चिकित्सा: एक व्यापक दृष्टिकोण। नया
यॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन।

हैमंड, डी.सी., और स्टैनफील्ड, के. (1977). बहुआयामी-
प्रोफेशनल साइकोथेरेपी। शैम्पेन, आईएल: इंस्टीट्यूट फॉर
व्यक्तित्व एवं योग्यता परीक्षण।

हैरिस, एम. (1986). क्या "पूर्व-जीवन" प्रतिगमन इस बात का प्रमाण हैं कि
पुनर्जन्म? मुक्त पूछताछ, 6(4), 18-23.

हार्टलैंड, जे. (1971ए). मेडिकल और डेंटल हिप्नोसिस (द्वितीय संस्करण)
संस्करण)। लंदन: बैलिएर टिंडल।

हार्टलैंड, जे. (1971बी). उपयोग पर आगे की टिप्पणियाँ
“अहंकार-मजबूत करने वाली” तकनीकें। अमेरिकन जर्नल ऑफ

क्लिनिकल हिप्नोसिस, 14, 1-8.

हेमैन, जे., और लोपिकोलो, जे. (1983). नैदानिक परिणाम
सेक्स थेरेपी: दैनिक बनाम साप्ताहिक उपचार के प्रभाव।
आर्काइव्स ऑफ जनरल साइकियाट्री, 40, 443-449.

हेनकर, एफ. ओ. (1976). उपचार में सहायक के रूप में मनोचिकित्सा-
गर्भावस्था के दौरान उल्टी की शिकायत। सदर्न मेडिकल
जर्नल, 69, 1585-1587.

हिल्गार्ड, ई. आर. (1977/1986). विभाजित चेतना: बहु-
मानव विचार और क्रिया में त्रिगुण नियंत्रण। नया
यॉर्क: विली।

हिल्गार्ड, जे. आर. (1970). व्यक्तित्व और सम्मोहन: एक अध्ययन
कल्पनाशील सहभागिता का। शिकागो: विश्वविद्यालय
शिकागो प्रेस।

हिल्गार्ड, जे. आर. (1979). कल्पनाशील और संवेदी-भावनात्मक
रोजमर्रा की जिंदगी में भागीदारी और सम्मोहन। अध्याय में
ई. फ्रॉम और आर. ई. शोर (संपादक), सम्मोहन: विकास-
अनुसंधान और नए दृष्टिकोणों में योगदान। न्यूयॉर्क:
एल्डाइन, 1979, पृ. 483-517.

हिलगार्ड, जे.आर., हिलगार्ड, ई.आर., और न्यूमैन, डी.एम. (1961)।
सम्मोहन प्रेरण के परिणाम, विशेष संदर्भ सहित
पहले के रासायनिक एनेस्थीसिया के लिए। जर्नल ऑफ नर्वस एंड
मानसिक रोग, 133, 461-478.

हिल्गेनबर्ग, जे. सी. (1981). ऑपरेशन के दौरान जागरूकता
उच्च खुराक फेंटानिल-ऑक्सीजन एनेस्थीसिया। एनेस्थीसियोलॉजी।
54, 341-343.

हिल, एन. (1963). सोचो और अमीर बनो. ग्रीनविच, कनेक्टिकट:
फॉसेट।

हाइन्स, टी. (1988). छद्म विज्ञान और असाधारण घटनाएँ: एक
साक्ष्यों की गहन जांच। भैंस:
प्रोमेथियस बुक्स।

हिनशॉ, जे. आर. (1963). गहराई में प्रगतिशील परिवर्तन
जलने के घाव। सर्जरी अभिलेखागार, 87, 993-997।

हॉज, जे. आर. (1959). वियोजनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन
सम्मोहन के साथ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 7, 217-221.

हॉज, जे. आर. (1972). आत्महत्या को रोकने के लिए सम्मोहन।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 15(1), 20-21.

हॉज, जे. आर. (1976). सम्मोहन के संविदात्मक पहलू।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हाइपोथेसिस-
नाक, 14, 391-399.

हॉज, जे. आर. (1980). मनोचिकित्सा के साथ सम्मोहन चिकित्सा-
चिकित्सा। टी. बी. करासु और एल. बेलाक (संपादक), विशेष-
व्यक्तिगत मनोचिकित्सा में विशेषीकृत तकनीकें। नई
यॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 400-425.

हॉज, जे. आर. (1988). क्या सम्मोहन मनोविकृति में मदद कर सकता है? अमेर- कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 30(4), 248-256.
हॉज, जे. आर., और बाबाई, एम. (1982). रणनीतियाँ और कार्यनीतियाँ सम्मोहन चिकित्सा। वार्षिक वैज्ञानिक सम्मेलन में प्रस्तुति। अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस की बैठक,

डेनवर, कोलोराडो (अक्टूबर)।

हॉज, जे. आर., और वैगनर, ई. ई. (1964). वैधता सम्मोहन द्वारा प्रेरित भावनात्मक अवस्थाएँ। अमेरिकी जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 7, 37-41.

होल्कोम्ब, एल. (1970). पढ़ने पर सम्मोहन का प्रभाव सातवीं कक्षा के लड़कों का सुधारात्मक अध्ययन। अप्रकाशित दस्तावेज़। ओरेगन विश्वविद्यालय से प्राप्त शोध प्रबंध। सार अंतर्राष्ट्रीय, 31(5-ए).

होलरॉयड, जे. (1980). धूम्रपान के लिए सम्मोहन उपचार: एक मूल्यांकन समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड प्रायोगिक सम्मोहन, 28, 341-357.

होलरॉयड, जे., और मैगुएन, ई. (1989). और इस तरह सोने के लिए: लैगोफ्थाल्मोस के लिए सम्मोहन चिकित्सा। अमेरिकन जर्नल क्लिनिकल हिप्नोसिस, 31(4), 264-266.

होरोविट्ज़, एस. एल. (1970). सम्मोहन के भीतर रणनीतियाँ भयजनित व्यवहार को कम करना। जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी- चोलोजी, 75, 104- 112.

होस्कोवेक, जे., और होर्वाई, जे. (1963). भाषण अभिव्यक्तियाँ सम्मोहनात्मक आयु प्रतिगमन में। Activitas Nervosa Superior, 5, 13-21.

हावर्ड, डब्ल्यू. एल., और रियर्डन, जे. पी. (1986). परिवर्तन भारोत्तोलकों की आत्म-अवधारणा और खेल प्रदर्शन संज्ञानात्मक-सम्मोहनात्मक दृष्टिकोण के माध्यम से: एक अनुभवजन्य अध्ययन अध्ययन. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 28(4), 248-257.

हंटर, एम.ई. (1988). खोज के लिए दिवास्वप्न: एक नियमावली सम्मोहन चिकित्सकों के लिए। वैंकूवर: सीवॉक प्रेस।
हचिंग्स, डी. डी. (1961). दिए गए सुझाव का मूल्य एनेस्थीसिया के तहत: 200 मामलों की एक रिपोर्ट और मूल्यांकन लगातार मामले। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथिसिस-

नाक, 4, 26-29.

जैक्सन, जे. ए., गैस, जी. सी., और कैंप, ई. एम. (1979). द पोस्टहिप्नोटिक सुझाव और एन- के बीच संबंध शारीरिक रूप से प्रशिक्षित विषयों में सहनशक्ति। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 27(3),

278-293.

जेकबसन, ई. (1973). शिक्षण और अधिगम. नई विधियाँ
पुरानी कलाओं के लिए। शिकागो: राष्ट्रीय संघीय प्रगति के लिए।
गहन विश्राम।

जेनेट, पी. (1889). मनोवैज्ञानिक स्वचालितता। पेरिस:
फेलिक्स अल्कान।

जेन्क्स, बी. (1977). आपका शरीर: बायोफीडबैक अपने सर्वोत्तम रूप में।
शिकागो: नेल्सन-हॉल।

जेन्क्स, बी. (1979). जे. एच. शुल्ज़ के लिए अभ्यास पुस्तिका
मानक ऑटोजेनिक प्रशिक्षण और विशेष फार्मूले
(बच्चों के साथ प्रक्रियाओं पर परिशिष्ट सहित)
उन्नत ऑटोजेनिक प्रशिक्षण)। डेस प्लेन्स, आईएल:
अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस।

जोन्स, सी. डब्ल्यू. (1977). सम्मोहन और रीढ़ की हड्डी का संलयन
हैरिंगटन इंस्ट्रूमेंटेशन। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 19, 155-157.

कैपलान, एच.एस. (1983). यौन विकारों का मूल्यांकन।
न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

कैपलान, एच.एस. (1979) यौन इच्छा के विकार। न्यू
यॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

कैपलान, एच.एस. (1983). यौन विकारों का मूल्यांकन। न्यू
यॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

कार्डिनर, ए., और स्पीगल, एच. (1947). युद्ध तनाव और न्यूरोटिक
बीमारी। न्यूयॉर्क: होएबर।

कैरोली, पी., और जेन्सेन, एम. पी. (1987). मल्टीमेथोड असेस-
दीर्घकालिक दर्द का उपचार। न्यूयॉर्क: पेरगामन प्रेस।

केली, एम. ए., मैकिन्टी, एच. आर., और कैर, आर. (1988). यूटिलिज़ा-
नियमित दिनचर्या के अनुपालन को बढ़ावा देने के लिए सम्मोहन का प्रयोग
डेंटल फ़्लॉसिंग। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नो-
सिस, 31(1), 57-60.

केल्सी, डी., और बैरन, जे. एन. (1958). मुद्रा का रखरखाव
प्लास्टिक सर्जरी करा रहे मरीजों में सम्मोहन सुझाव द्वारा
सर्जरी. ब्रिटिश मेडिकल जर्नल, 1, 756.

किलमैन, पी. आर., बोलैंड, जे. पी., नॉर्टन, एस. पी., डेविडसन,
ई., और कैड, सी. (1986). यौन चिकित्सा के परिप्रेक्ष्य
परिणाम: एएसईसीटी प्रदाताओं का एक सर्वेक्षण। जर्नल ऑफ
सेक्स और वैवाहिक चिकित्सा, 12(2), 116-138.

क्राउबर, आर. डब्ल्यू. (1984). शिक्षा और विद्यालय में सम्मोहन
मनोविज्ञान। डब्ल्यू. सी. वेस्टर और ए. एच. स्मिथ द्वारा लिखित पुस्तक का अध्याय।
(संपादक), क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक बहुविषयक दृष्टिकोण-
प्रोच. फिलाडेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट.

क्लेन, के. बी., और स्पीगल, डी. (1989). गैस्ट्रिक का मॉड्यूलेशन
सम्मोहन द्वारा अम्ल स्राव। गैस्ट्रोएंटरोलॉजी, 96(6),
1383-1387.

क्लेनहॉज़, एम. और बेरन, बी. (1984). सम्मोहन का दुरुपयोग: ए

मनोविकृति में कारक। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन-
इकल हिप्नोसिस, 26, 283-290.

क्लाइन, एम.वी. (1956). खोज पर एक वैज्ञानिक रिपोर्ट
ब्राइडी मर्फी। न्यूयॉर्क: जूलियन प्रेस।

क्लाइन, एम.वी. (1970). विस्तारित समूह का उपयोग
सिगरेट पीने की आदत को नियंत्रित करने में सम्मोहन चिकित्सा सत्रों का उपयोग।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल-
मानसिक सम्मोहन, 18, 270-282.

क्लाइन, एम. वी. (1976). भावनात्मक बाढ़: एक तकनीक
संवेदी सम्मोहन विश्लेषण. पी. ऑलसेन (सं.) में अध्याय।
भावनात्मक बाढ़। न्यूयॉर्क: मानव विज्ञान
प्रेस।

क्लुफ्ट, आर. पी. (1982). सम्मोहन हस्तक्षेपों की किस्में

बहु व्यक्तित्व का उपचार। अमेरिकन जर्नल-
क्लिनिकल हिप्नोसिस का नल, 24, 230-240.

क्लुफ़्ट, आर.पी. (1983)। सम्मोहन चिकित्सीय संकट में हस्तक्षेप
बहु व्यक्तित्व। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 26, 73-83.

क्लुफ्ट, आर. पी. (1985ए). सम्मोहन संबंधी पूछताछ प्रोटोकॉल का उपयोग करना
कई मामलों में उपचार की प्रगति और स्थिरता की निगरानी करें
व्यक्तित्व विकार। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 28, 63-75.

क्लुफ्ट, आर. पी. (1985बी)। बचपन की बहुविध समस्याओं के लिए सम्मोहन चिकित्सा।
व्यक्तित्व विकार। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 27, 201-210.

क्लुफ्ट, आर. पी. (1986). आयु प्रतिगमन पर प्रारंभिक अवलोकन-
बहु व्यक्तित्व विकार के रोगियों में इससे पहले
और एकीकरण के बाद। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 28, 147-156.

नडसन, आर. ए. (1968). पठन क्षमता में सुधार के लिए एक कार्यक्रम
सुझाव के प्रयोग से दक्षता में वृद्धि। अप्रकाशित
डॉक्टरेट शोध प्रबंध। शोध प्रबंध सार इंटरना-
राष्ट्रीय, 29(1-बी), 359.

कोए, जी. जी., और ओल्ड्रिज, ओ. ए. (1988). का प्रभाव
सम्मोहन द्वारा प्रेरित सुझाव पढ़ने के प्रदर्शन पर-
प्रदर्शन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल-
मानसिक सम्मोहन, 36(4), 275-283.

कोहेन, डी. पी. (1986). विश्राम/मानसिक के अनुप्रयोग
बाल चिकित्सा आपात स्थितियों में कल्पना (स्व-सम्मोहन)। [nter-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
34, 283-294.

कोहल, आर. (1962) वैवाहिक साझेदारों की रोग संबंधी प्रतिक्रियाएँ
मरीजों की स्थिति में सुधार के लिए। अमेरिकन जर्नल ऑफ
मनोचिकित्सा, 118, 1036-1041.

कोलोडनी, आर.सी., मास्टर्स, डब्ल्यू.एच., और जॉनसन, वी.ई. (1979)। यौन चिकित्सा की पाठ्यपुस्तक। बोस्टन: लिटिल, ब्राउन एंड कंपनी।

कोलोघ, एफ. टी. (1962). शल्य चिकित्सा में सुझाव की भूमिका स्वास्थ्य लाभ। सर्जरी अभिलेखागार, 85, 304-315।
कोलोघ, एफ. टी. (1964). सम्मोहन और शल्य चिकित्सा से स्वास्थ्य लाभ-cence: ऑपरेशन के बाद व्यक्तिपरक कारकों का अध्ययन रिकवरी। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 7,

120-129.

कोर्न, ई. आर., और प्रैट, जी. जे. (1988). अपने व्यवसाय को मुक्त करें पोटेंशियल। (कैसेट रिकॉर्डिंग)। न्यूयॉर्क: जॉन विली और संस।

क्रैन, आर. जे., सिरोकी, एम. बी., और गोल्डस्टीन, आई. (1983). पुरुष यौन दुष्क्रिया। बोस्टन: लिटिल, ब्राउन एंड कॉम-कंपनी।

क्रैटोचविल, एस. (1970). दीर्घकालीन सम्मोहन और नींद। अमेर-कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 12(4), 254-260.
क्रॉस, डी. (1983). पुरुष यौन क्रिया का शारीरिक आधार

शिथिलता. अस्पताल अभ्यास, 2, 193-222.

क्रिप्पनर, एस. (1963). सम्मोहन और पठन सुधार विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन-इकल हिप्नोसिस, 15, 187-193.

क्रिप्पनर, एस. (1966). प्राथमिक स्तर पर सम्मोहन का उपयोग और माध्यमिक विद्यालय के बच्चे ग्रीष्मकालीन पठन कार्यक्रम में भाग लेते हैं। क्लिनिक. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 8(4), 261-264.

क्रोगर, डब्ल्यू. एस. (1970). व्यापक प्रबंधन

मोटापा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 12(3), 165-175.

क्रोगर, डब्ल्यू. एस. (1977). क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन (द्वितीय संस्करण)। फिलाडेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट।
क्रोगर, डब्ल्यू. एस., और फेज़लर, डब्ल्यू. डी. (1976). सम्मोहन और व्यवहार संशोधन: कल्पनात्मक अनुकूलन। फिलाडेल्फिया-

डेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट।

कुमार, एस.एम., पंडित, एस.के., और जैक्सन, पी.एफ. (1978)। ओपन-हार्ट सर्जरी के लिए केटामाइन एनेस्थीसिया के बाद की याददाश्त शल्य चिकित्सा: एक मामले की रिपोर्ट। एनेस्थीसिया और एनाल्जेसिया, 57(2), 267-269.

कुप्पर, एच.आई. (1945). युद्धकाल में मानसिक सहवर्ती चोटें। मनोदैहिक चिकित्सा, 7, 15-21।

कुरियामा, के. (1968). लंबे समय तक चलने वाले उपचारों के नैदानिक अनुप्रयोग
मनोदैहिक चिकित्सा में सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल-
क्लिनिकल हिप्नोसिस का नल, 11(2), 101-111.

लाबाव, डब्ल्यू. एल. (1970). सुझावशीलता का नियमित उपयोग
बाल चिकित्सा रक्तस्राव। हेमेटोलॉजिका, 4, 419-425।

लाबाव, डब्ल्यू.एल. (1975)। हीमोफीलिया में ऑटोहिप्नोसिस।
हेमेटोलॉजिका, 9, 103-110.

लेबरॉन, एस., और ज़ेल्टज़र, एल. (1985). हीमोफिलिया के लिए सम्मोहन-
आईएसीएस: कार्यप्रणाली संबंधी समस्याएं और जोखिम। अमेरिकी
जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक हेमेटोलॉजी एंड ऑन्कोलॉजी, 7(3),
316-319.

लैत, वी.एस. (1961). एडिमा पर सम्मोहन का प्रभाव: एक मामला
रिपोर्ट. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 3, 200.

लैंकटन, सी. एच. (1985). एरिकसोनियन दृष्टिकोण में तत्व-
एप्रोच. एरिकसोनियन मोनोग्राफ, 1, 61-75/

लैंकटन, सी. एच., और लैंकटन, एस. आर. (1989). टेल्स ऑफ
जादू। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

लैंकटन, एस. आर., और लैंकटन, सी. एच. (1983). उत्तर
भीतर। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

लाफलिन, एच. पी. (1967). न्यूरोसिस। बाल्टीमोर: रीस
प्रेस।

लॉरेंस, जे. आर., और पेरी, सी. (1981). "छिपा हुआ प्रेक्षक"
सम्मोहन में पाई जाने वाली घटनाएँ: कुछ अतिरिक्त निष्कर्ष।
जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 90, 334-344.

लॉरेंस, जे. आर., और पेरी, सी. (1988). सम्मोहन, इच्छाशक्ति और
स्मृति। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

लाजरस, ए. ए. (1971). व्यवहार चिकित्सा और उससे आगे। न्यू
यॉर्क: मैकग्रा-हिल।

लाजरस, ए. ए. (1981). मल्टीमॉडल थेरेपी का अभ्यास-
एपीवाई. न्यूयॉर्क: मैकग्रा-हिल.

लाजरस, ए. ए. (1989). मल्टीमॉडल का अभ्यास
चिकित्सा (द्वितीय संस्करण)। बाल्टीमोर: जॉन हॉपकिंस
विश्वविद्यालय प्रेस।

लेविट, एफ., गैरोन, डी.सी., व्हिस्लर, डब्ल्यू.डब्ल्यू., और शीनकोप,
एम. बी. (1978). भावात्मक और संवेदी आयाम
पीठ दर्द। दर्द, 4, 273-281.

लेबरॉन, एस., और ज़ेल्टज़र, एल. (1985). हीमोफिलिया के लिए सम्मोहन-
आईएसीएस: कार्यप्रणाली संबंधी समस्याएं और जोखिम। अमेरिकी
जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक हेमेटोलॉजी एंड ऑन्कोलॉजी, 7(3),
316-319.

लेकी, एफ. एच. (1964). स्त्री रोग संबंधी विकारों में सम्मोहन चिकित्सा-
आदेश। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल-
मानसिक सम्मोहन, 13, 11-25.

लेकी, एफ. एच. (1965). आगे की स्त्री रोग संबंधी स्थितियाँ
सम्मोहन चिकित्सा द्वारा उपचारित। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ

क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 13(1), 11-25.

लीब्लम, एस. आर., और रोसेन, आर. सी. (1988). यौन इच्छा
विकार। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

लेविन, बी. ए. (1976). ट्राइकोटिलोमेनिया का उपचार
गुप्त संवेदीकरण। जर्नल ऑफ बिहेवियर थेरेपी और
प्रायोगिक मनोचिकित्सा, 7, 75-76.

लेविन, ई. एस. (1980). व्यक्ति के माध्यम से अप्रत्यक्ष सुझाव-
बचपन की अनिद्रा के उपचार के लिए रूपांतरित परी कथाएँ।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(1), 57-63.

लेविंसन, बी. डब्ल्यू. (1965). सामान्य जागरूकता के दौरान अवस्थाएँ
एनेस्थीसिया। ब्रिटिश जर्नल ऑफ एनेस्थीसिया, 37, 544-
546.

लेविंसन, बी. डब्ल्यू. (1969). राज्यों की एक परीक्षा
सामान्य एनेस्थीसिया के दौरान जागरूकता। अप्रकाशित दस्तावेज़।
टोरल शोध प्रबंध, विटवाटरसैंड विश्वविद्यालय, दक्षिण कोरिया
अफ्रीका।

लेविटन, ए. ए. (1985). सम्मोहन मृत्यु पूर्वाभ्यास। अमेरिकन
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(4), 211-215.

लेविटन, ए. ए. (1987). सम्मोहन और ऑन्कोलॉजी। अध्याय में
डब्ल्यू. सी. वेस्टर, क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक केस मैनेजमेंट
दृष्टिकोण, सिनसिनाटी: व्यवहार विज्ञान केंद्र, पृ.
332-356.

लेवेनस्टीन, एल.एन., इवामोटो, के., और श्वाट्र्ज, एच. (1981)।
उच्च जोखिम वाली सर्जरी में सम्मोहन। नेत्र विज्ञान सर्जरी-
सवारी की, 12, 39-.

लुईस, एस. ए., जेनकिंसन, जे., और विल्सन, जे. (1973). एक ईईजी
एनेस्थीसिया के दौरान जागरूकता की जांच। ब्रिटिश
जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 64(3), 413-415.

लिबरमैन, एम. ए., यालोम, ई. डी., और माइल्स, एम. बी. (1973)।
एनकाउंटर ग्रुप्स: प्राथमिक तथ्य। न्यूयॉर्क: बुनियादी
पुस्तकें।

लीबर्ट, आर.एम., रुबिन, एन., और हिल्गार्ड, ई.आर. (1965). द
सम्मोहन में सतर्कता के सुझाव के युग्मित पर प्रभाव-
सहभागी अधिगम। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी, 33, 605-612।

लीबोविट्ज़, एच. डब्ल्यू., ग्राहम, सी., और पैरिश, एम. (1972). द
आकार स्थिरता पर सम्मोहनात्मक आयु प्रतिगमन का प्रभाव।
अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 85, 271-276.

लीफ, एच. (1977) यौन अनुसंधान में नया क्या है? अवरोधित
यौन इच्छा। मानव कामुकता के चिकित्सीय पहलू।
11(7), 94-95.

लीफ, एच. (1985). बाधित यौन इच्छा का मूल्यांकन:
संबंध संबंधी पहलू। एच. एस. कपलान (संपादक) द्वारा संपादित अध्याय।
यौन विकारों का व्यापक मूल्यांकन
सायर. वाशिंगटन, डी.सी.: अमेरिकन साइकियाट्रिक प्रेस.

लिंडेमैन, एच. (1958). अकेले समुद्र में। न्यूयॉर्क: रैंडम
घर।

लोडाटो, एफ. (1969). परीक्षण प्रदर्शन के सहायक के रूप में सम्मोहन-
प्रदर्शन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 6,
276-279.

लॉफ्टस, ई. एफ., स्कूलर, जे. डब्ल्यू., लॉफ्टस, जी. आर., और ग्लौबर,
डी. टी. (1985). घटित घटनाओं के लिए स्मृति
एनेस्थीसिया. एक्टा साइकोलॉजिका, 59, 123-128.

लॉग्सडन, एफ.एम. (1960). निदान और आयु प्रतिगमन
एक्रोफोबिया का उपचार। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 3, 108-109.

लंदन, पी., और कूपर, एल.एम. (1969). सम्मोहन के मानदंड
बच्चों में संवेदनशीलता। विकासात्मक मनोविज्ञान।
जे, 113-124.

लूमिस, ई. ए. (1951). अंतरिक्ष और समय की धारणा और
सम्मोहन अवस्थाओं में विकृति। व्यक्तित्व, 1, 283.
लोपिकोलो, एल. (1980) कम यौन इच्छा। एस. आर. में अध्याय।
लीब्लम और एल. ए. परविन (संपादक), सिद्धांत और अभ्यास

सेक्स थेरेपी के बारे में। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड, 29-64।

लुगन, डब्ल्यू. जी. (1963). समयपूर्व प्रसव में देरी
सम्मोहन के बारे में। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
5, 209-211.

लिन, एस.जे., नेफेल्ड, वी., और मैटी, सी.एल. (1987)। प्रेरण
सुझावों बनाम सुझाव: प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष के प्रभाव
सम्मोहन संबंधी प्रतिक्रिया और अनुभव पर शब्दावली।
जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 96, 76-79.

लिन, एस. जे., वीक्स, जे. आर., मैटी, सी. एल., और न्यूफेल्ड, वी.
(1988). प्रत्यक्ष बनाम अप्रत्यक्ष सुझाव, पुरातन इन-
सहभागिता और सम्मोहन अनुभव। जर्नल ऑफ एब-
सामान्य मनोविज्ञान, 97(3), 296-301.

मैकहोवेक, एफ. जे., और मैन, एस. सी. (1978). एक्यूपंक्चर और
सम्मोहन की तुलना: अट्ठावन मामले। अमेरिकन जर्नल-
क्लिनिकल हिप्नोसिस का नल, 21, 45-47.

मेनॉर्ड, डब्ल्यू. ए., रथ, बी., और बार्नेट, एफ. (1983). एनेस-
थेसिया और सुझाव। 91वें सम्मेलन में प्रस्तुत शोधपत्र।
अमेरिकन साइकोलॉजिकल का वार्षिक सम्मेलन
एसोसिएशन, लॉस एंजिल्स। एच. एल. बेनेट में उद्धृत।
पर्याप्त अवधि के दौरान घटनाओं की धारणा और स्मृति
शल्यक्रियाओं के लिए सामान्य बेहोशी। अध्याय में

एच. एम. पेट्टिनाटी (संपादक), सम्मोहन और स्मृति। न्यू
यॉर्क: गिलफोर्ड।

माल्ट्ज़, एम. (1960).
शागिर्द कक्ष।

मान, एच. (1973). असीमित कैलोरी पर आधारित सुझाव,
कम कार्बोहाइड्रेट वाला आहार। सम्मोहन पर एक पाठ्यक्रम और एक
चिकित्सीय सुझावों की पुस्तिका। डेस प्लेन्स,
आईएल: अमेरिकन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, पृ. 81-83.

मैन, एच. (1981). वजन नियंत्रण में सम्मोहन। अध्याय में
एच. जे. वेन (संपादक), सैद्धांतिक और नैदानिक पहलू
सम्मोहन। मियामी: सिम्पोसिया स्पेशलिस्ट्स, इंक.

माओज़, बी., और पिंकस, सी. (1979). चिकित्सीय संवाद
नार्को-विश्लेषणात्मक उपचार। मनोचिकित्सा: सिद्धांत।
अनुसंधान और अभ्यास, 16, 91-97.

मार्गोलिस, सी. जी., डोमांग्यू, बी. बी., एहलेबेन, सी., और श्रियर,
एल. (1983). जलने के प्रारंभिक उपचार में सम्मोहन: ए
पायलट अध्ययन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
26(1), 9-15.

मार्क्स, आई. एम., गेल्डर, एम. जी., और एडवर्ड्स, जी. (1968)।
भय के लिए सम्मोहन और विसंवेदीकरण: एक तुलना-
ट्रोल किए गए संभावित परीक्षण। ब्रिटिश जर्नल ऑफ साइकियाट्री,
114, 1263-1274.

मार्लट, जी. ए. (1985). पुनरावृत्ति के परिस्थितिजन्य निर्धारक
और कौशल-प्रशिक्षण हस्तक्षेप। जी. ए. में अध्याय।
मार्लट और जे.आर. गॉर्डन, रिलैप्स प्रिवेंशन: मेनटे-
व्यसनी व्यवहार के उपचार में वित्त रणनीतियाँ
आईओआरएस. न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड, पृ. 71-127.

मार्लट, जी. ए., और गॉर्डन, जे. आर. (1980). निर्धारक
पुनरावृत्ति: व्यवहार के रखरखाव के लिए निहितार्थ
परिवर्तन। पी. ओ. डेविडसन और एस. एम. डेविडसन द्वारा लिखित अध्याय।
(संपादक), व्यवहार चिकित्सा: स्वास्थ्य जीवन में बदलाव
शैलियाँ। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 410-452.

मनो-साइबरनेटिक्स। न्यूयॉर्क:

मार्लट, जी. ए., और गॉर्डन, जे. आर. (संपादक)। (1985)। रिलैप्स
रोकथाम। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

मार्मर, एम. जे. (1959). एनेस्थिसियोलॉजी में सम्मोहन। स्प्रिंग-
क्षेत्र: चार्ल्स सी. थॉमस।

मास्लाच, सी., मार्शल, जी., और ज़िम्बार्डो, पी. जी. (1972)।
परिधीय त्वचा के तापमान का सम्मोहनात्मक नियंत्रण: ए
केस रिपोर्ट। साइकोफिजियोलॉजी, 9, 600-605।

मास्टेलोने, एम. (1974). घृणा चिकित्सा: एक नया उपयोग
पुराना रबर बैंड। जर्नल ऑफ बिहेवियर थेरेपी और
प्रायोगिक मनोचिकित्सा, 5, 311-312.

मास्टर, डब्ल्यू., और जॉनसन, वी. (1970) मानव यौन असंयम-
क्वासी। बोस्टन: लिटिल ब्राउन एंड कंपनी।

मास्टर्स, डब्ल्यू. एच., जॉनसन, वी. ई., और कोलोडनी, आर. सी. (1977)।
यौन चिकित्सा एवं अनुसंधान में नैतिक मुद्दे। बोस्टन:
लिटिल, ब्राउन एंड कंपनी।

मास्टर्स, डब्ल्यू. एच., जॉनसन, वी. ई., कोलोडनी, आर. सी., और
वीम्स, एस.एम. (1980). सेक्स थेरेपी में नैतिक मुद्दे और
अनुसंधान, खंड 2. बोस्टन: लिटिल, ब्राउन एंड कॉम-
कंपनी।

मैथ्यूज, डब्ल्यू. जे., बेनेट, एच., बीन, डब्ल्यू., और गैलाघर, एम.
(1985). अप्रत्यक्ष बनाम प्रत्यक्ष सम्मोहन सुझाव –
प्रारंभिक जांच: एक संक्षिप्त संचार।
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
33, 219-223.

मैथ्यूज, डब्ल्यू. जे., किर्श, आई., और मोशर, डी. (1985). डबल
सम्मोहन प्रेरण: एक प्रारंभिक अनुभवजन्य परीक्षण। जर्नल
असामान्य मनोविज्ञान, 94, 92-95.

मैथ्यूज, डब्ल्यू. जे., और मोशर, डी. एल. (1988). प्रत्यक्ष और
प्रयोगशाला सेटिंग में अप्रत्यक्ष सम्मोहन सुझाव।
ब्रिटिश जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल एंड क्लिनिकल हिप्नोसिस,
5(2), 63-71.

मे, आर. (1958). अस्तित्ववादी मनोचिकित्सा के योगदान-
एपी. आर. मे, ई. एंजेल, और एच. एफ. एलेनबर्गर में अध्याय
(संपादक), अस्तित्व: मनोचिकित्सा में एक नया आयाम
मनोविज्ञान। न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 37-91।

मैककॉन्की, के. (1984). अप्रत्यक्ष सुझाव का प्रभाव-
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल
सम्मोहन, 32, 307-314.

मैकइंटायर, के.ओ., लिचेंस्टीन, ई., और मर्मेलस्टीन, आर.जे.
(1983). धूम्रपान छोड़ने में आत्म-प्रभावकारिता और पुनरावर्तन:
एक प्रतिकृति और विस्तार। जर्नल ऑफ कंसल्टिंग एंड
क्लिनिकल साइकोलॉजी, 51, 632-633.

मेयर्स, ए. (1983). गहन ध्यान का एक रूप-
कैंसर के प्रतिगमन से संबंधित। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 25(2-3), 114-121.

मीयर्स, ए. (1979). मलाशय के कैंसर का प्रतिगमन
गहन ध्यान के बाद। मेडिकल जर्नल ऑफ
ऑस्ट्रेलिया, 539-40.

मीचेनबाम, डी. (1971). व्यवहार में संज्ञानात्मक कारक
संशोधन: लोगों द्वारा उनसे कही जाने वाली बातों में बदलाव करना-
स्वयं। पांचवीं वार्षिक बैठक में प्रस्तुत पत्र।
व्यवहार की उन्नति के लिए एसोसिएशन
थेरेपी, वाशिंगटन, डी.सी.

मेलेग्रेन, ए. (1966). एक संशोधित के साथ व्यावहारिक अनुभव
सम्मोहन-प्रसारण। मनोचिकित्सा और मनोदैहिक विज्ञान।
14, 425-428.

मेलेनब्रुक, पी. (1964). छात्र परामर्श में सम्मोहन।

तक

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 7(1), 60-63.

मेलज़ैक, आर. (1975). मैकगिल दर्द प्रश्नावली। आर.
मेलज़ैक (संपादक), दर्द मापन और आकलन। न्यू
यॉर्क: रेवेन।

मिलर, के., और वाटकिंसन, एन. (1983). शब्दों की पहचान
सामान्य बेहोशी के दौरान प्रस्तुत किया गया। एर्गोनॉमिक्स, 26,
585-594.

मिलर, एस. (1977). उच्चतर स्व के साथ संवाद। संश्लेषण 2.
सैन फ्रांसिस्को: मानविकी अध्ययन संस्थान
चिकित्सा, 285-300.

मिल्स, जे. सी., और क्रॉली, आर. जे. (1986). चिकित्सीय मेटा-
बच्चों और उनके भीतर के बच्चे के लिए ढोर। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल.

मिनालिका, ई.ई., और व्हैंगर, ए.डी. (1959). टॉन्सिल्लेक्टोमी
सम्मोहन के प्रभाव में: मामलों की रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 2, 87-89.

मिशेल, डब्ल्यू.एम. (1972). एथलेटिक्स में सम्मोहन का उपयोग।
स्टॉकटन: मिशेल।

मोडी, एन.वी. (1960)। बीस मामलों पर दी गई रिपोर्ट।
सम्मोहन के प्रभाव में। जर्नल ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी
भारत में, 10, 3-8.

मोंटेइरो, ए.आर. डी. सी., डी ओलिवेरा, डी. ए. (1958)।
एमिग्डलैक्टोमिया सोब हिप्नोस [टॉन्सिल्लेक्टोमी के तहत]
सम्मोहन]। औषधि सिरसुगिया फॉर्मेरिया, 267, 315-320।

मूर, आर. के., और कूपर, एल. एम. (1966). आइटम कठिनाई
बचपन में सम्मोहन के प्रति संवेदनशीलता के पैमाने एक फ़ंक्शन के रूप में
आइटम की शब्दावली, दोहराव और आयु के आधार पर। अंतर्राष्ट्रीय
जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 14,
316-323.

मूर, आर.के., और लॉयर, एल.डब्ल्यू. (1963)। सम्मोहक संवेदनशीलता-
मध्य बचपन में क्षमता। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 11, 167-174.

मॉर्गन, ए. एच., और हिल्गार्ड, ई. आर. (1973). आयु अंतर
सम्मोहन के प्रति संवेदनशीलता। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 21, 78-85.

मॉर्गन, ए. एच., और हिल्गार्ड, जे. आर. (1979). द स्टैनफोर्ड
बच्चों के लिए सम्मोहन नैदानिक पैमाना। अमेरिकन जर्नल-
क्लिनिकल हिप्नोसिस का नल, 21, 148-155.

मोस्कोनी, जी., और स्टारसिच, बी. (1961). प्रसव की तैयारी
सम्मोहन के साथ प्रसव की तैयारी (सम्मोहन के साथ प्रसव की तैयारी)

सिस)। लैटिन अमेरिकी सम्मोहन क्लीनिकों की समीक्षा, 2,
29-34.

मॉस, सी.एस. (1965). सम्मोहन परिप्रेक्ष्य में। न्यूयॉर्क:
मैकमिलन।

मोज़्डज़िएर्ज़, जी. जे. (1985). सम्मोहन और विरोधाभास का उपयोग
जीर्ण मूत्र संबंधी विकार के उपचार में
प्रतिधारण/“शर्मीला मूत्राशय।” अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 28(1), 43-47.

म्यूहलेमैन, टी. (1978)। संभावित एन- के रूप में आयु प्रतिगमन
गर्भाधान में वृद्धि: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 20(4), 282-283.

मर्फी, जे. के., और फुलर, ए. के. (1984). सम्मोहन और
पलकों की ऐंठन में सहायक चिकित्सा के रूप में बायोफीडबैक:
एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस।
27(1), 31-37.

मर्फी, एम. बी. (1988). एक भाषाई-संरचनात्मक मॉडल
अप्रत्यक्ष सुझाव की जांच। एरिकसोनियन

मोनोग्राफ, 4, 12-27.

मरे-जॉब्सिस, जे. (1984). गंभीर रूप से विक्षिप्त लोगों में सम्मोहन
मरीज। डब्ल्यू. सी. वेस्टर द्वितीय और ए. एच. स्मिथ द्वारा लिखित अध्याय।
जूनियर, (संपादक), क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक बहुविषयक
दृष्टिकोण। फिलाडेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट, पृ. 368-
404.

मरे-जॉब्सिस, जे. (1985). सिज़ोफ्रेनिक पूर्व-
सम्मोहन के प्रयोग का अनुभव। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 28, 34-42.

मुटके, पी. (1967). पठन बोध में वृद्धि
सम्मोहन के माध्यम से। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस-
नाक, 9(4), 262-264.

नारक्यूज़, जी. (1964ए)। "अगारी" नो त्सिसाकु नी त्सुइटे (ऑन ए।)
स्टेज फियर का उपचार)। ओलंपिया, 6, 29-।

नार्क्यूज़, जी. (1964बी). स्टेज फियर का सम्मोहनात्मक उपचार
चैंपियन एथलीट। मनोविज्ञान, 7(324), 199-.

नार्क्यूज़, जी. (1965). स्टेज फियर का सम्मोहन उपचार
चैंपियन एथलीट। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 13, 63-70.

नैश, एम. आर. (1988). प्रतिगमन पर एक खिड़की के रूप में सम्मोहन।
मेनिंगर क्लिनिक का बुलेटिन, 52(5), 383-403.
नैश, एम.आर., जॉनसन, एल.एस., और टिप्टन, आर.डी. (1979)।
सम्मोहन संबंधी आयु प्रतिगमन और संक्रमण की घटना
सामाजिक वस्तु संबंध। जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी-

चोलॉजी, 88, 547-555.

नैश, एम. आर., लिन, एस. जे., और गिवेंस, डी. एल. (1984). वयस्क सम्मोहन के प्रति संवेदनशीलता, बचपन में दी जाने वाली सजा, और बाल शोषण: एक संक्षिप्त संचार। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 32, 6-11.

न्यूटन, बी. डब्ल्यू. (1982-83). सम्मोहन का उपयोग कैंसर रोगियों का उपचार। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 25(2-3), 104-113.

नॉरक्रॉस, जे. सी. (1986). हैंडबुक ऑफ इलेक्टिक साइकोथेरेपिस्ट- एपीवाई. न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल.

नॉरक्रॉस, जे. सी., और प्रोचास्का, जे. ओ. (1982). एक राष्ट्रीय नैदानिक मनोवैज्ञानिकों का सर्वेक्षण: संबद्धताएँ और अभिविन्यास- tations. द क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, 35(3), 1, 4-6.

नॉलिस, डी. पी. (1969). बाल-पालन के पूर्ववर्ती कारक सम्मोहन संवेदनशीलता और स्वाभाविक रूप से होने वाली सम्मोहन जैसी अनुभूति। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 17, 109-120.

नुलैंड, डब्ल्यू., और फील्ड, पी. बी. (1970). धूम्रपान और सम्मोहन: एक व्यवस्थित नैदानिक दृष्टिकोण। / अंतर्राष्ट्रीय जर्नल क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 18, 290-306.

ओ'ब्रायन, आर.एम., क्रेमर, सी.ई., चिग्लिंस्की, एम.ए., स्टीवंस, जी., नुनान, एल., और फ्रिट्ज़ो, जे. (1977)। नैतिक सम्मोहन और कार्य विधियों के माध्यम से विकास का परीक्षण किया गया प्रेरित आयु प्रतिगमन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन- इकल हिप्नोसिस, 19, 209-213.

ओ'कोनेल, डी. एन., शोर, आर. ई., और ओर्ने, एम. टी. (1970)। सम्मोहनात्मक आयु प्रतिगमन: एक अनुभवजन्य और पद्धतिगत अध्ययन- तार्किक विश्लेषण। जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 76 (मोनोग्राफ अंक संख्या 3, भाग 2)।

ओटिंग, ई. आर. (1964). अध्ययन में सम्मोहन और एकाग्रता। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 7(2), 148-151.

ओलनेस, के., और गार्डनर, जी. जी. (1988). सम्मोहन और

बच्चों के लिए सम्मोहन चिकित्सा (द्वितीय संस्करण)। फिला- डेल्फिया: ग्रुने और स्ट्रैटन।

ओमर, एच. (1987). एक सम्मोहन विश्राम तकनीक समयपूर्व प्रसव का उपचार। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 29(3), 206-213.

ओमर, एच., डेरनेल, ए., सिल्बरमैन, एन., शुवाल, डी., और पल्टी, टी. (1988). एक सम्मोहन-विश्राम कैसेट का उपयोग स्त्रीरोग-प्रसूति वार्ड। एरिकसोनियन मोनोग्राफ, 4, 28-36.

ओमर, एच., फ्रीडलैंडर, डी., और पाल्टी, जेड. (1986). सम्मोहक
समयपूर्व प्रसव के उपचार में छूट। मनोविज्ञान-
कोसोमैटिक मेडिसिन, 48, 351-361.

ओर्मे, जे.ई. (1962). समय अनुमान और व्यक्तित्व।
जर्नल ऑफ मेंटल साइंस, 108, 213.

ओर्मे, जे. ई. (1964). व्यक्तित्व, समय अनुमान और समय
अनुभव. एक्टा साइकोलॉजिका, 22, 430.

ओर्मे, जे. ई. (1969). समय, अनुभव और व्यवहार। न्यू
यॉर्क: अमेरिकन एल्सेवियर।

ओर्ने, एम. टी. (1951). सम्मोहनीय आयु के तंत्र
प्रतिगमन: एक प्रायोगिक अध्ययन। जर्नल ऑफ एब-
सामान्य एवं सामाजिक मनोविज्ञान, 46, 213-225.

ओर्ने, एम. टी. (1959). सम्मोहन की प्रकृति: कलाकृति और
सार। जर्नल ऑफ एबनॉर्मल एंड सोशल साइकोलॉजी,
58, 277-299.

ऑर, आर. जी. (1970). सम्मोहन अनिच्छुक धूम्रपान करने वालों की मदद करता है।
प्रैक्टिशनर, 205, 204-208.

पारलॉफ, एम. बी., वाशो, आई. ई., और वोल्फ, बी. ई. (1978)।
प्रक्रिया के संबंध में चिकित्सक चर पर शोध
और परिणाम। एस. एल. गारफील्ड और ए. ई. बर्गिन (संपादक) में।
मनोचिकित्सा एवं व्यवहार परिवर्तन की पुस्तिका (द्वितीय संस्करण)
संस्करण)। न्यूयॉर्क: वाइली।

पियर्सन, आर. (1961). दिए गए सुझावों पर प्रतिक्रिया
सामान्य एनेस्थीसिया। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथेसिस-
नाक, 4, 106-114.

पेडरसन, एल. एल., स्क्रिमगेउर, डब्ल्यू. जी., और लेफ्को, एन. एम.
(1975). सम्मोहन और परामर्श की तुलना, परामर्श-
समुदाय में अकेले बिक्री करना और अकेले सम्मोहन करना
धूम्रपान छोड़ने के लिए सेवा कार्यक्रम। जर्नल ऑफ कॉन-
परामर्श एवं नैदानिक मनोविज्ञान, 43, 920.

पेलेटियर, ए. एम. (1979). निर्देशित इमेजरी के तीन उपयोग
सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
22(1), 32-36.

पेनेबेकर, जे. डब्ल्यू., और बील, एस. के. (1986). एक का सामना करना
दर्दनाक घटना: अवरोध को समझने की दिशा में
रोग और बीमारी। जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी,
95(3), 274-281.

पेनेबेकर, जे. डब्ल्यू., कीकोल्ट-ग्लेज़र, जे. के., और ग्लेज़र, आर.
(1988). आघातों का प्रकटीकरण और प्रतिरक्षा कार्य:
मनोचिकित्सा के लिए स्वास्थ्य संबंधी निहितार्थ। जर्नल ऑफ
परामर्श एवं नैदानिक मनोविज्ञान, 56(2), 239-245.

Pennebaker, J. W., & O’Heeron, R. C. (1984). Confiding
अन्य लोगों में और आत्महत्या करने वालों के जीवनसाथियों में बीमारी की दर और
दुर्घटना में मृत्यु के शिकार। जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी-
चोलॉजी, 93, 473-476.

पेरी, सी., और चिशोल्म, डब्ल्यू. (1973). सम्मोहन आयु प्रतिगमन
और पोंज़ो और पोगेनडॉर्फ भ्रम। इंटरना-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
21, 192-204.

पेरी, सी. डब्ल्यू., इवांस, एफ., ओ'कोनेल, डी. एन., ओर्न, ई. सी., और
ओर्न, एम. टी. (1978). मौखिक प्रतिक्रिया के प्रति व्यवहारिक प्रतिक्रिया
आरईएम नींद के दौरान प्रशासित और परीक्षण किए गए उद्दीपन: ए
आगे की जांच। जागना और सोना, 2, 35-42।

पीटरसन, जी. एफ. (1981). सामान्य प्रसव: एक व्यक्तिगत अनुभव
प्रसव के लिए विकासात्मक दृष्टिकोण। बर्कले: माइंडबॉडी
प्रेस।

पेट्टिनाटी, एच.एम. (1982). मनो-में सम्मोहनीयता का मापन
कोटिक रोगी। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 30, 404-416.

पेट्टिनाटी, एच.एम. (संपादक)। (1988)। सम्मोहन और स्मृति। न्यू
यॉर्क: गिलफोर्ड।

पेट्टिनाटी, एच.एम., हॉर्न, आर.एल., और स्टैट्स, जे.एम. (1985)।
एनोरेक्सिया नर्वोसा से पीड़ित रोगियों में सम्मोहन क्षमता और
बुलिमिया। आर्काइव्स ऑफ जनरल साइकियाट्री, 42, 1014-
1016.

पोंसलेट, एन.एम. (1982). एक दंपत्ति का प्रशिक्षण
प्रसव के लिए सम्मोहन: एक नैदानिक सत्र [वीडियोटेप]।
वेस्टर्न साइकियाट्रिक इंस्टीट्यूट एंड क्लिनिक लाइब्रेरी, 3811
ओ'हारा स्ट्रीट, पिट्सबर्ग, पीए 15213।

पोंसलेट, एन. एम. (1983). भावनात्मक का पारिवारिक प्रणालीगत दृष्टिकोण
गर्भावस्था के दौरान होने वाली परेशानी। नैदानिक सामाजिक कार्य।
जर्नल, 11, 1.

पोंसलेट, एन. एम. (1985). एरिक्सोनियन दृष्टिकोण
प्रसव. जे.के. ज़िग (सं.) में अध्याय। एरिकसोनियन
मनोचिकित्सा: खंड II. न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 267-285.

पोर्टर, जे. (1974). व्यक्तिवादी विचार
मानवतावादी और दोनों से प्रेरणा लेने वाला सम्मोहन चिकित्सक
सीखने की दिशाएँ। ऑस्ट्रेलियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 2, 101-105.

पोर्टर, जे. (1975). अध्ययन में सफलता के लिए स्व-सम्मोहन। एस.ए.
शिक्षक जर्नल, 1, 14.

पोर्टर, जे. (1976). स्व-प्रबंधन के रूप में स्व-सम्मोहन
आत्म-अवधारणा से संबंधित छात्रों की समस्याएं। पेपर
मरे पार्क कॉलेज ऑफ एडवांस्ड एजुकेशन को प्रस्तुत किया गया।
कैटियन, एडिलेड।

पोर्टर, जे. (1978). सुझाव और सफलता की छवि
अध्ययन समस्याएं। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 26(2), 63-75.

पोर्टर, जे. डब्ल्यू., वुडवर्ड, जे. ए., बिस्बी, सी. टी., और फेनकर,
आर. एम. (1972). सम्मोहन आयु प्रतिगमन का प्रभाव
पोंज़ो भ्रम का परिमाण: A_ प्रतिकृति।
जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 79, 189-194.

प्रेमैक, डी. (1959). अनुभवजन्य व्यवहार कानूनों की ओर: I.
सकारात्मक सुदृढ़ीकरण। मनोवैज्ञानिक समीक्षा, 66, 219-
133.

प्राइस, डी. डी., और बार्बर, जे. (1987). कारकों का विश्लेषण
जो सम्मोहनकारी दर्द निवारण की प्रभावशीलता में योगदान करते हैं।
जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 96(1), 46-51.

प्रोचास्का, जे. ओ., और डिक्लेमेंट, सी. सी. (1984). द
अंतर-सैद्धांतिक दृष्टिकोण: पारंपरिक सीमाओं को पार करना
चिकित्सा की सीमाएँ। होमवुड, इलिनोइस: डॉव जोन्स।
इरविन।

प्रायर, जी. जे., किलपैट्रिक, डब्ल्यू. आर., ओप्प, डी. आर., एट अल. (1980).
मामूली घावों में स्थानीय एनेस्थीसिया: टॉपिकल टीएसी बनाम
लिडोकेन इन्फिल्ट्रेशन। आपातकालीन चिकित्सा के इतिहास।
9(नवंबर), 568-571.

पुटनाम, एफ. डब्ल्यू. (1989). एकाधिक रोगों का निदान एवं उपचार
व्यक्तित्व विकार। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

पुटनम, एफ.डब्ल्यू., गुरॉफ, जे.जे., सिल्बरमैन, ई.के., बार्बन,
एल., और पोस्ट, आर.एम. (1986). नैदानिक घटना विज्ञान
बहु व्यक्तित्व विकार का एक अध्ययन: 100 मामलों की समीक्षा
हाल के मामले। जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकियाट्री, 47, 285-
293.

रायकोव, वी. एल. (1976). रचनात्मकता की संभावना
सम्मोहन की सक्रिय अवस्था। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 24, 258-268.

राइकोव, वी. एल. (1980). वयस्क द्वारा शैशवावस्था में आयु प्रतिगमन
गहरी सम्मोहन अवस्था में विषय। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन-
इकल हिप्नोसिस, 22(3), 156-163.

रायकोव, वी. एल. (1982). सम्मोहनात्मक आयु प्रतिगमन
नवजात अवधि: भूमिका निर्वाह के साथ तुलना। [nter-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
30, 108-116.

रथ, बी. (1982). सामान्य बातचीत के दौरान सुझावों का उपयोग
एनेस्थीसिया। अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध, विश्वविद्यालय-
लुइसविले शहर।

रौश, वी. (1980). स्व-सम्मोहन के साथ पित्ताशय की थैली को हटाना।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 11, 124-130.

रौश, वी. (1987). डेंटल हिप्नोसिस. डब्ल्यू. सी. में अध्याय.
वेस्टर, क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक केस मैनेजमेंट ऐप-
अप्रोच, सिनसिनाटी: बिहेवियरल साइंस सेंटर पब्लिश-

धनायन, पृ. 85-95.

रीड, ए. डी. (1944). बिना डर के प्रसव। न्यूयॉर्क:
हार्पर ब्रदर्स।

रेड, डब्ल्यू.एच., रोसेनबर्गर, पी.एच., और हेंडलर, सी.एस. (1983)।
कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करना। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 25, 161-172.

रीफ, आर., और शेरेर, एम. (1959). स्मृति और सम्मोहन
आयु प्रतिगमन: संज्ञानात्मक विकासात्मक पहलू
सम्मोहन के माध्यम से कार्यों का अन्वेषण। न्यूयॉर्क:
अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालय प्रेस।

रेहेर, जे., और विल्सन, जे. (1973). सम्मोहन का प्रेरण:
अप्रत्यक्ष बनाम प्रत्यक्ष विधियाँ और चिंता की भूमिका।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 15, 229-233.

रिस्ट, एफ., और वात्ज़ल, एच. (1983). पुनरावृत्ति जोखिम का स्व-मूल्यांकन
और उपचार के परिणाम के संबंध में मुखरता
महिला शराबी। व्यसनी व्यवहार, 8, 121-127।

रॉबर्ट्स, डी. (1984). सम्मोहन द्वारा प्रेरित आयु प्रतिगमन
कार्य प्रेरणा के जवाब में आयु प्रतिगमन बनाम
पांच विकासात्मक कार्यों पर निर्देश। डॉक्टरेट
शोध प्रबंध, हॉफस्ट्रा विश्वविद्यालय। शोध प्रबंध एब-
स्ट्रैक्ट्स इंटरनेशनल, 45(5), 1594 बी.

रॉक, एन. एल., शिपली, टी. ई., और कैम्पबेल, सी. (1969)।
अप्रशिक्षित गैर-स्वयंसेवी रोगियों के साथ सम्मोहन
बोर. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल-
मानसिक सम्मोहन, 17(1), 25-36.

रॉजर, बी. पी. (1982). एनेस्थीसिया में एरिक्सोनियन दृष्टिकोण-
सिओलॉजी. जे.के. ज़िग (एड.), एरिकसोनियन में अध्याय
सम्मोहन और मनोचिकित्सा के दृष्टिकोण। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल.

रोसेन, एच. (1953). क्लिनिकल साइकियाट्री में सम्मोहन चिकित्सा।
न्यूयॉर्क: जूलियन प्रेस।

रोसेन, एच., और मायर्स, एच. जे. (1947). एब्रीएक्शन इन द
सैन्य परिवेश। न्यूरोलॉजी और मनोचिकित्सा अभिलेखागार।

57, 161-172.

रोसेन, एस. (1982). मेरी आवाज तुम्हारे साथ जाएगी:
मिल्टन एच. एरिक्सन की शिक्षण कथाएँ। न्यूयॉर्क: डब्ल्यू.
डब्ल्यू. नॉर्टन.

रोसेन, एस. (1985). कीमोथेरेपी के सहायक के रूप में सम्मोहन
कैंसर में। जे. के. ज़ीगेग (संपादक) द्वारा संपादित एरिकसोनियन में अध्याय।
मनोचिकित्सा: खंड 11। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 387-397.

रोसेनबर्ग, एस. डब्ल्यू. (1983). कैंसर उपचार में सम्मोहन: कल्पना
शारीरिक और मनोवैज्ञानिक नियंत्रण को बढ़ाने के लिए-
कैंसर के उपचार के नैदानिक "दुष्प्रभाव"। अमेरिकी

जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 25(2-3), 122-127.

रोसेन्थल, आर., और जैकबसन, एल. (1968). पिग्मेलियन इन द
कक्षा: शिक्षक की अपेक्षा और विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमता
वास्तविक विकास। न्यूयॉर्क: होल्ट, राइनहार्ट और
विंस्टन।

रोसी, ई. एल. (1986). मन-शरीर का मनोजीवविज्ञान
उपचार: चिकित्सीय सम्मोहन की नई अवधारणाएँ।
यॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन।

रोसी, ई. एल., और चीक, डी. बी. (1988). मन-शरीर चिकित्सा।
न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन।

रोसी, ई. एल., और रयान, एम. ओ. (1985). जीवन का पुनर्निर्माण
सम्मोहन: सेमिनार, कार्यशालाएँ और व्याख्यान
मिल्टन एच. एरिक्सन, खंड 2. न्यूयॉर्क: इरविंगटन।

रॉसमैन, एम. एल. (1987). स्वयं को ठीक करना: एक चरण-दर-चरण
इमेजिंग के माध्यम से बेहतर स्वास्थ्य के लिए कार्यक्रम। नया
यॉर्क: वॉकर एंड कंपनी

रोवेन, आर. (1981). उपचार में सम्मोहनीय आयु प्रतिगमन
ट्राइकोटिलोमेनिया का। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 23, 195-197.

रसेल, डी.ई.एच. (1986). गुप्त आघात: अनाचार
लड़कियों और महिलाओं का जीवन। न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स।

सेंट जीन, आर. (1980). सम्मोहन समय विरूपण और अधिगम:
एक और नज़र। जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी,
89(1), 20-.

सैसरडोट, पी. (1970). दर्द नियंत्रण का सिद्धांत और व्यवहार
घातक रोग और अन्य दीर्घकालिक या आवर्ती दर्दनाक रोग
बीमारियाँ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल-
मानसिक सम्मोहन, 18, 160-180.

सैसरडोट, पी. (1974). अपेक्षाओं का अभिसरण: एक
सफल सम्मोहन चिकित्सा के लिए आवश्यक घटक।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हाइपोथेसिस-
नाक, 22(2), 95-115.

सैसरडोट, पी. (1977). सम्मोहन द्वारा प्रेरित अनुप्रयोगों
रहस्यमय अवस्थाओं से लेकर शारीरिक और भावनात्मक उपचार तक-
नैदानिक दर्द। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सप-
मानसिक सम्मोहन, 25, 309-324.

सैसरडोट, पी. (1978). प्रेरित सपने। ब्रुकलिन: थियो
लाऊंगा।

सैमुअल्स, एम., और बेनेट, एच. (1973). अपनी काल्पनिक रचना करें
डॉक्टर। एम. सैमुअल्स और एच. बेनेट द्वारा लिखित अध्याय।
वेल बॉडी बुक। न्यूयॉर्क: रैंडम हाउस।

सैंडर्स, एस. (1977). पारस्परिक समूह सम्मोहन और धूम्रपान।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 20, 131-135.

सैपर, बी. (1971). व्यवहार चिकित्सा पर एक रिपोर्ट

बाह्य रोगी क्लिनिक के मरीज। मनोरोग त्रैमासिक, 45,
209-215.

सारबिन, टी. आर. (1950). प्रायोगिक अध्ययनों में मानसिक आयु में परिवर्तन

प्रतिगमन। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी, 19, 221-228।

सारबिन, टी. आर., और फ़ार्बरो, एन. एल. (1952)। योगदान
भूमिका ग्रहण करने का सिद्धांत: स्वयं और भूमिका का एक नैदानिक अध्ययन।
जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 47, 117-125.

सार्जेंट, डब्ल्यू., और स्लेटर, ई. (1941). स्मृतिलोप सिंड्रोम
युद्ध। रॉयल सोसाइटी ऑफ मेडिसिन की कार्यवाही, 34,
757-764.

सॉसियर, एन., वॉल्ट्स, एल.एफ., और मोरलैंड, जे.आर. (1983)।
नाइट्रस ऑक्साइड, ऑक्सीजन और अन्य उपचारों के दौरान रोगी की जागरूकता
हेलोथेन एनेस्थीसिया। एनेस्थीसिया और एनाल्जेसिया, 62,
239-240.

स्कैग्नेली, जे. (1976). सिज़ोफ्रेनिक और
सीमावर्ती रोग से पीड़ित मरीज़: आठ रोगियों के साथ उपचार का सारांश
मरीज। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
19(1), 33-38.

स्कैग्नेली-जॉब्सिस, जे. (1982). मनोविकार रोगियों के साथ सम्मोहन-
रोगियों के लिए: साहित्य की समीक्षा और प्रस्तुति
सैद्धांतिक ढांचा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 25, 33-45.

शेफ़लिन, ए. डब्ल्यू., और शापिरो, जे. एल. (1989). ट्रान्स ऑन ट्रायल.
न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

श्मिडेबर्ग, एम. (1959). सीमावर्ती रोगी। एस.
एरिएटी (संपादक)., अमेरिकन हैंडबुक ऑफ साइकियाट्री, खंड।
1. न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स।

श्नेक, जे. एम. (1966). एक सम्मोहनविश्लेषणात्मक स्पष्टीकरण
बचपन का रोगाणु भय। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिन-
ical & Experimental Hypnosis, 14, 305-307.

स्कोफील्ड, एल. जे., और रेहेर, जे. (1974). विषयगत उत्पादन
सम्मोहन द्वारा उत्तेजित संघर्ष के तहत उम्र में प्रतिगमन किया गया
और वास्तविक सिम्युलेटर डिजाइन का उपयोग करके जागृत अवस्थाओं का अध्ययन करना।
जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 83, 130-139.

शोवर, एल. आर., और जेन्सेन, एस. बी. (1988). कामुकता और क्रॉनिक
फिटनेस। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

शॉवर, एल., और लोपिकोलो, जे. (1982) उपचार प्रभावी-
यौन इच्छा की शिथिलता के लिए। जर्नल ऑफ सेक्स
और वैवाहिक चिकित्सा, 8(3), 179-197.

शुल्ज़, जे. एच. (1932). ऑटोजेनिक ट्रेनिंग. लीपज़िग:
वेरलाग.

श्वाट्र्ज, एम. (1963). सम्मोहन दवाओं का उपयोग करके प्रसव पीड़ा की समाप्ति तकनीकें। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 5,
211-213.

श्वाट्र्ज, एम. एफ़., और मास्टर्स, डब्ल्यू. एच. (1988). बाधित यौन
इच्छा: मास्टर्स एंड जॉनसन इंस्टीट्यूट मॉडल।
एस. लीब्लम और एल. परविन (संपादक) द्वारा संपादित पुस्तक 'यौनिक' में अध्याय
इच्छा विकार। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड, पृ. 229-242।

स्कॉट, डी. एल. (1969). सम्मोहन का उपयोग एनेस्थीसिया में सहायक के रूप में
बच्चे. एनेस्थीसिया, 24, 643-644.

स्कॉट, एम. जे. (1960). त्वचा एवं एलर्जी रोगों में सम्मोहन।
स्प्रिंगफील्ड, इलिनोइस: चार्ल्स सी. थॉमस।

सेक्टर, आई.आई. (1964). मनोरोगी में दंत शल्य चिकित्सा।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 6, 363-371.

शीहान, पी. डब्ल्यू., और मैककॉन्की, के. एम. (1982). सम्मोहन और
अनुभव: घटनाओं और प्रक्रियाओं का अन्वेषण-
सेस. हिल्सडेल, न्यू जर्सी: लॉरेंस अर्लबाम।

शेवचुक, एल. ए., डुरेन, आर., बर्टन, डी., फोरमैन, एम.,
क्लार्क, आर. आर., और जैफिन, ए. आर. (1977). प्रारंभिक
भारी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एक हस्तक्षेप कार्यक्रम पर अवलोकन
धूम्रपान करने वाले। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडिक्शन्स, 12,

323-336.

शोरवोन, एच.जे., और सार्जेंट, डब्ल्यू. (1947)। उत्तेजक
प्रतिक्रिया: इसकी क्रियाविधि के विशेष संदर्भ में
और ईथर का उपयोग। जर्नल ऑफ मेंटल साइंस, 43,
709-732.

सीज़, डी.ई., और वेस्टर, डब्ल्यू.सी. (1987). स्वीकार्यता
सम्मोहक रूप से ताज़ा गवाही। डब्ल्यू. सी. में अध्याय।
वेस्टर (संपादक), क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक केस मैनेजमेंट
दृष्टिकोण। सिनसिनाटी: व्यवहार विज्ञान केंद्र प्रकाशन-
प्रकाशन, पृ. 226-273.

सिल्वरमैन, पी.एस., और रेट्ज़लाफ़, पी.ओ. (1986). संज्ञानात्मक अवस्था
सम्मोहन के माध्यम से प्रतिगमन: क्या पहले के संज्ञानात्मक
क्या राज्य पुनः प्राप्त किए जा सकते हैं? इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 34, 192-204.

सिमोंटन, डी.सी., मैथ्यूज-सिमोंटन, एस., और क्रेइटन, जे.
एल. (1978). गेटिंग वेल अगेन. लॉस एंजिल्स: टार्चर-
सेंट मार्टिन्स।

सिनक्लेयर-गिबन, ए. एच. सी., और चाल्मर्स, डी. (1959). मूल्यांकन-
सम्मोहन द्वारा मस्सों के उपचार का वर्णन। लैंसेट, 2,
480-482.

स्मिथ, डी. एस. (1982). परामर्श और मनोचिकित्सा में रुझान-
एपीवाई. अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, 37, 802-809.

स्मिथ, एम. सी. (1983). सम्मोहन द्वारा स्मृति संवर्धन

गवाह: क्या यह काम करता है? मनोवैज्ञानिक बुलेटिन, 94,
387-407.

स्मिथ, एम. एस., और कामित्सुका, एम. (1984). स्व-सम्मोहन
एक किशोर में केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की खराबी के रूप में गलत व्याख्या की गई
ल्यूकेमिया और विन्क्रिस्टीन विषाक्तता के साथ। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 26, 280-282.

स्नो, एल. (1979). "रैपिड इंडक्शन-" के बीच संबंध
"शरीर पर दबाव" और प्लेसीबो एनाल्जेसिया, सम्मोहन संवेदनशीलता और
दीर्घकालिक दर्द की तीव्रता। शोध प्रबंध सार इंटरना-
राष्ट्रीय, 40, 937.

स्पार्क, आर. एफ., व्हाइट, आर. ए., और कॉनोली, पी. बी. (1980)।
नपुंसकता हमेशा मनोवैज्ञानिक कारणों से नहीं होती। नए दृष्टिकोण
हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-गोनाडल शिथिलता में परिणत।
जर्नल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन, 243,
750-755.

स्पीगल, डी., डेट्रिक, डी., और फ्रिश्चोल्ज़, ई. (1982)। सम्मोहन-
अनुकूलनशीलता और मनोविकृति। अमेरिकन जर्नल ऑफ
मनोचिकित्सा, 139, 431-437.

स्पीगल, एच. (1970). रोकने के लिए एक एकल-उपचार विधि
सहायक स्व-सम्मोहन का उपयोग करके धूम्रपान करना। अंतर्राष्ट्रीय
जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 18,
235-250.

स्पीगल, एच., शोर, जे., और फिशमैन, एस. (1945). एक सम्मोहक
व्यक्तित्व विकास के अध्ययन के लिए एब्लेशन तकनीक-
विकास. मनोदैहिक चिकित्सा, 7, 273-278.

स्पीगल, एच., और स्पीगल, डी. (1978). ट्रान्स और उपचार।
न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स।

स्पिनहोवेन, पी., बाक, डी., वैन डाइक, आर., और वर्म्यूलेन, पी.
(1988). आधिकारिक बनाम की प्रभावशीलता
सम्मोहन संचार की अनुमेय शैली। इंटरना-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
36(3), 182-191.

स्टालब, ए. आर., और लोगान, डी. आर. (1977). सम्मोहनीय उत्तेजना
स्तन वृद्धि का। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथिसिस-
नाक, 19, 201-208.

स्टैंटन, एच. (1975). सम्मोहन के माध्यम से वजन घटाना। अमेर-
कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 18, 34-38.

स्टैंटन, एच.ई. (1977). सुझावों का उपयोग-
तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा से व्युत्पन्न। अंतर्राष्ट्रीय
जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 25(1),
18-26.

स्टैंटन, एच.ई. (1978). एक सत्र सम्मोहन दृष्टिकोण
धूम्रपान व्यवहार में संशोधन। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 26, 22-29.

स्टैंटन, एच.ई. (1989). अहंकार संवर्धन: एक पांच-चरणीय दृष्टिकोण-

दृष्टिकोण. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 3 1(3), 192-198.

स्टेपल्स, ई. ए., और विलेन्स्की, एच. (1968). एक नियंत्रित सम्मोहन द्वारा आयु प्रतिगमन की रोर्शाक जांच। जर्नल ऑफ प्रोजेक्टिव टेक्निक्स, 32, 246-252.

स्टाइन, सी. (1963). सम्मोहनकारी विधि के रूप में मुट्ठी बंद करने की तकनीक नैदानिक मनोचिकित्सा में प्रक्रिया। अमेरिकन जर्नल क्लिनिकल हिप्नोसिस, 6, 113-119.

स्टीन, सी. (1972). संक्षिप्त मनोचिकित्सा में सम्मोहन प्रक्षेपण-एपीवाई. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 14, 143-155.

स्टीन, वी. टी. (1980). अनैच्छिक गति की सम्मोहन चिकित्सा-82 वर्षीय पुरुष में लक्षण। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(2), 128-131.

स्टाइनबर्ग, एस. (1965)। हिप्नोएनेस्थेसिया—ए में एक केस रिपोर्ट 90 वर्षीय रोगी। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल सम्मोहन, 7, 355.

स्टर्नबैक, आर. ए. (1982). रोगियों का चिकित्सा मूल्यांकन जीर्ण दर्द के साथ। जे. बार्बर और सी. एड्रियन द्वारा लिखित अध्याय। (संपादक), प्रबंधन के लिए मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण दर्द का। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 21-39.

स्टोलज़ी, एस., कॉउचर, एल.जे.. और एडमंड्स, एच.एल. (1986)। सामान्य बेहोशी के दौरान आंशिक स्मरण क्षमता के प्रमाण। एनेस्थीसिया और एनाल्जेसिया, 65, एस154. (सार)

स्टोन, जे. ए., और लुंडी, आर. एम. (1985). व्यवहार संबंधी जटिलता-प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष शारीरिक गतिविधियों के साथ व्यवहार से पता चलता है-जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी, 94, 256-263.

स्ट्रूप, एच. एच. (1955). एक वस्तुनिष्ठ तुलना रोजेरियन और मनोविश्लेषणात्मक तकनीकें। जर्नल ऑफ परामर्श मनोविज्ञान, 19, 1-7.

स्टुअर्ट, एफ., और हैमंड, डी.सी. (1980). सेक्स थेरेपी। आर. बी. स्टुअर्ट की पुस्तक "हेल्पिंग कपल्स चेंज" में एक अध्याय। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड, पृ. 301-366)।

स्टुअर्ट, एफ., हैमंड, डी.सी., और पेट, एम. (1986). साइको-यौन अभिरुचि वाली महिलाओं की तार्किक विशेषताएं इच्छा. जर्नल ऑफ सेक्स एंड मैरिटल थेरेपी, 12(2), 108-115.

स्टुअर्ट, एफ., हैमंड, डी.सी., और पेट, एम. (1987). बाधित महिलाओं में यौन इच्छा। आर्काइव्स ऑफ सेक्सुअल बिहेवियर। 16(2), 91-106.

स्टंकर्ड, ए. एच., और मैकलारेन-ह्यूम, एम. (1959). परिणाम मोटापे के उपचार के बारे में। आंतरिक चिकित्सा अभिलेखागार-जो, 103, 79-85.

सुरमन, ओ.एस., गोटलिब, एस.के., और हैकेट, टी.पी. (1972)। मस्सों से पीड़ित बच्चे का सम्मोहन द्वारा उपचार। अमेरिकी

जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 15, 12-14.

सुरमन, ओ.एस., गोटलिब, एस.के., हैकेट, टी.पी., और
सिल्वरबर्ग, ई. एल. (1973). उपचार में सम्मोहन

मस्से। आर्काइव्स ऑफ जनरल साइकियाट्री, 28, 439-441।

सुस्किंड, डी. जे. (1970). आदर्श आत्म-छवि (आईएसआई): ए
आत्मविश्वास प्रशिक्षण में नई तकनीक। व्यवहार चिकित्सा-
एपीवाई, 1, 538-541.

स्वियरसिंस्की, डी., और कोए, डब्ल्यू. (1971). "अलर्ट" का प्रभाव
सम्मोहन और सम्मोहनीय प्रतिक्रिया पढ़ने पर
बोध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेर-
मानसिक सम्मोहन, 19(3), 146-153.

सिल्वेस्टर, एस.एम. (1985). दर्द के प्रबंधन में भय:
शोध परियोजना की प्रारंभिक रिपोर्ट। जर्नल ऑफ जर्नल में अध्याय।
के. ज़ीगेग (संपादक), एरिकसोनियन मनोचिकित्सा: खंड II.
न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 464-472.

तासिनी, एम. एफ़., और हैकेट, टी. पी. (1977). सम्मोहन
प्रतिरक्षाहीन बच्चों में मस्सों का उपचार।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 19, 152-154.

टेलर, ए. (1950). सिम्युलेटेड के बीच अंतर
और आकृति रेखाचित्रों द्वारा वास्तविक सम्मोहन प्रतिगमन।
न्यू सिटी यूनिवर्सिटी में प्रकाशित स्नातकोत्तर थीसिस
यॉर्क।

टेलर, सी.बी., फ़ार्कुहार, जे.डब्ल्यू., नेल्सन, ई., और एग्रास, एस.
(1977). विश्राम चिकित्सा और उच्च रक्तचाप।
आर्काइव्स ऑफ जनरल साइकियाट्री, 34, 339-342.

टर्मन, एस. ए. (1980). अवसाद में सम्मोहन। अध्याय में
एच. वेन (संपादक), चिकित्सा में नैदानिक सम्मोहन। ची-
cago: संगोष्ठी विशेषज्ञ।

ठाकुर, के. (1984). एनोरेक्सिया नर्वोसा के लिए सम्मोहन चिकित्सा और
साथ में होने वाले दैहिक विकार। डब्ल्यू. सी. में अध्याय।
वेस्टर और ए. एच. स्मिथ (संपादक), क्लिनिकल हिप्नोसिस: ए
बहुविषयक दृष्टिकोण। फिलाडेल्फिया: जे. बी.
लिपिनकोट, पृ. 476-493.

थॉमसन, एस. (1984). क्या आपको अपना पिछला अनुभव याद है?
आपके वर्तमान स्वरूप में जीवन की भाषा? अमेरिकी
भाषण, 59, 340-350.

थॉमसन, एस. (1986-87). अतीत की भाषाएँ याद हैं? स्केप-
टिकल इन्क्वायरर, 11, 367-375.

थोरेसेन, सी.ई., और महोनी, एम.जे. (1974). व्यवहार
आत्म-नियंत्रण। न्यूयॉर्क: होल्ट, राइनहार्ट एंड विंस्टन।

थॉर्न, एफ.सी. (1967). एकीकृत मनोविज्ञान. ब्रैंडन,

वीटी.: क्लिनिकल साइकोलॉजी पब्लिशिंग कंपनी।

टिंटेरो, एम.एम. (1960). सम्मोहनीय बेहोशी का उपयोग
एक बड़ी शल्य चिकित्सा प्रक्रिया। अमेरिकन सर्जरी, 26,
732-737.

टूमी, टी.सी., और सैंडर्स, एस. (1983). समूह सम्मोहन चिकित्सा
जीर्ण दर्द में सक्रिय नियंत्रण रणनीति के रूप में। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 26(1), 20-25.

टोसी, डी. जे. (1973). स्व-निर्देशित व्यवहार परिवर्तन
संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारिक प्रेरक क्षेत्र:
एक तर्कसंगत-भावनात्मक दृष्टिकोण। मार्गदर्शन पर ध्यान केंद्रित करें।
दिसंबर।

ट्रूआक्स, सी. बी., और कार्खुफ, आर. आर. (1967). प्रभावी की ओर
परामर्श और मनोचिकित्सा: प्रशिक्षण और अभ्यास।
शिकागो: एल्डाइन-एथरटन।

ट्रू, आर.एम. (1949). सम्मोहन युग में प्रायोगिक नियंत्रण
प्रतिगमन अवस्थाएँ। विज्ञान, 110, 583-584।

ट्रू, आर. एम., और स्टीफेंसन, सी. डब्ल्यू. (1951). नियंत्रित
इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राम, नाड़ी आदि के बीच संबंध स्थापित करने वाले प्रयोग।
और सम्मोहन आयु प्रतिगमन के साथ तलवे की प्रतिवर्तता और
प्रेरित भावनात्मक अवस्थाएँ। व्यक्तित्व, 1, 252-263।

टकर, के. आर., और विर्नेली, एफ. आर. (1985). सम्मोहन का उपयोग
प्लास्टिक सर्जरी में एक उपकरण के रूप में। प्लास्टिक और पुनर्निर्माण
सर्जरी, 76, 140-146.

तुर्क, डी.सी. (1980). दर्द के लिए एक संज्ञानात्मक-व्यवहार दृष्टिकोण
प्रबंधन। अमेरिकन पेन में प्रस्तुत शोध पत्र।
सोसाइटी, न्यूयॉर्क, 1980।

उनेस्टहल, एल.ई. (1983). जिम्नास्टिक्स के मानसिक पहलू।
ऑरेब्रो, स्वीडन: वेजे पब्लिशर्स।

वैन डेनबर्ग, ई., और कट्ज़, आर. (1989). शरीर में परिवर्तन
सम्मोहन के बाद दिए गए सुझावों के फलन के रूप में मनोवृत्ति।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हाइपोथेसिस-
नाक, 37, 15-30.

वैन डेर हार्ट, ओ. (1981). मृतकों के प्रति भय का उपचार
पक्षी: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 23, 263-265.

वैन डेर हार्ट, ओ. (1985). रूपक सम्मोहक बिम्ब
कार्यात्मक अमेनोरिया का उपचार। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(3), 159-165.

वैन डेर कोल्क, बी. ए. (1984). पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर-
der: मनोवैज्ञानिक और जैविक परिणाम। वाशिंगटन,
डी.सी.: अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन।

वैन डाइक, पी. बी. (1970). सम्मोहन के कुछ उपयोग
शल्य चिकित्सा रोगी का प्रबंधन। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 12, 227-232.

वैन गोर्प, डब्ल्यू.जी., मेयर, आर.जी., और डनबर, के.डी. (1985)।
प्रत्यक्ष बनाम अप्रत्यक्ष सम्मोहन प्रेरण की प्रभावकारिता-
प्रायोगिक दर्द को कम करने की तकनीकें।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हाइपोथेसिस-
नाक, 33, 319-328.

विंगो, एफ. जे. (1968). समूह सतर्कता का विकास-
ट्रान्स स्केल। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्स-
प्रायोगिक सम्मोहन, 16(2), 120-132.

वैडेन, टी. ए., और एंडर्टन, सी. एच. (1982). नैदानिक उपयोग
सम्मोहन का। मनोवैज्ञानिक बुलेटिन, 91, 215-243।
वैडेन, टी. ए., और फ्लैक्समैन, जे. (1981). सम्मोहन और
वजन घटाना: एक प्रारंभिक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल-
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन का नल, 29, 162-173.

वागेनफेल्ड, जे., और कार्लसन, डब्ल्यू. (1979). सम्मोहन का उपयोग
पढ़ने संबंधी समस्याओं का निवारण। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 22(1), 51-56.

वैगनर, जी., और ग्रीन, आर. (1981). नपुंसकता: शारीरिक,
मनोवैज्ञानिक, शल्य चिकित्सा निदान और उपचार। नया
यॉर्क: प्लेनम।

वेकमैन, आर. जे., और कपलान, जे. जेड. (1978). एक प्रायोगिक
दर्दनाक जलन में सम्मोहन का अध्ययन। अमेरिकन जर्नल।
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 21(1), 3-12.

वाल्च, एस. एल. (1976). लाल गुब्बारा तकनीक
सम्मोहन चिकित्सा: एक नैदानिक टिप्पणी। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 24(1), 10-12.

वॉकर, बी. बी. (1983). पेट संबंधी विकारों का उपचार: क्या हम
नियामक प्रक्रियाओं को पुनः स्थापित करें? आर. होज़ल और डब्ल्यू. ई.
व्हाइटहेड (संपादक), मनोशारीरिक विज्ञान
पाचन तंत्र: प्रायोगिक और नैदानिक अनुप्रयोग-
कैटायन। न्यूयॉर्क: प्लेनम, पृ. 209-233.

वॉकर, एल. जी., डॉसन, ए. ए., पोलेट, एस. एम., रैटक्लिफ, एम.
ए., और हैमिल्टन, एल. (1988). कीमोथेरेपी के लिए सम्मोहन चिकित्सा-
चिकित्सा के दुष्प्रभाव। ब्रिटिश जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल एंड

क्लिनिकल हिप्नोसिस, 5(2), 79-82.

वार्क, डी.एम. (1989). सचेत स्व-सम्मोहन तकनीकें
पठन क्षमता में सुधार। अप्रकाशित शोध पत्र।

वाटकिंस, एच. एच. (1976). धूम्रपान के साथ सम्मोहन: एक पंचांग
सत्र दृष्टिकोण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 24, 381-390.

वाटकिंस, एच. एच. (1980). द साइलेंट एब्रेएक्शन। इंटरनेशनल
जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 28(2),
101-113.

वाटकिंस, जे. जी. (1949). युद्ध न्यूरोसिस का सम्मोहन चिकित्सा। न्यूयॉर्क: रोनाल्ड प्रेस।

वाटकिंस, जे. जी. (1971). द अफेक्ट ब्रिज: ए हिप्नोएनालिटिक तकनीक। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेर-मानसिक सम्मोहन, 19, 21-27.

वाटकिंस, जे. जी. (1986). सम्मोहन चिकित्सा तकनीकें, क्लिनिकल हिप्नोसिस का अभ्यास, खंड I. न्यूयॉर्क: इरविंगटन।

वाटकिंस, जे. जी. (प्रकाशित होने वाला)। सम्मोहन चिकित्सा तकनीकें: खंड II, सम्मोहन विश्लेषणात्मक तकनीकें। न्यूयॉर्क: इरविंगटन।

वैक्समैन, डी. (1978). सम्मोहन का दुरुपयोग। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल, 2, 571.

वैक्समैन, डी. (1989). हार्टलैंड्स मेडिकल एंड डेंटल हाइपोथेसिस-नोसिस (तीसरा संस्करण)। लंदन: बैलिएर टिंडल।
वीट्ज़ेनहोफ़र, ए. एम. (1964). सम्मोहनीय अन्वेषण समय विकृतियाँ। I. लौकिक संदर्भों का अधिग्रहण समय विरूपण की स्थितियों के अंतर्गत फ्रेम। जर्नल ऑफ

तंत्रिका एवं मानसिक रोग, 138, 354.

वीट्ज़ेनहोफ़र, ए. एम. (1989). सम्मोहन का अभ्यास, खंड 1 और 2. न्यूयॉर्क: वाइली।

वर्बेल, ई. डब्ल्यू. (1960). बार-बार उपयोग के अनुभव सामान्य शल्य चिकित्सा अभ्यास में सम्मोहन। पश्चिमी जर्नल ऑफ सर्जिकल ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी, 68, 190-191.

वर्बेल, ई. डब्ल्यू. (1963). पोस्टहिप्नोटिक सुझावों का उपयोग बवासीर के ऑपरेशन के बाद होने वाले दर्द को कम करें। अमेरिकी जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 6(2), 132-136.

वर्नेर, डब्ल्यू.ई.एफ., शाउबल, पी.जी., और नुडसन, एम.एस. (1982). सम्मोहन के पुनरुद्धार के लिए एक तर्क प्रसूति विज्ञान। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 24, 149-171.

वेस्टर, डब्ल्यू. सी. (1987). धूम्रपान छोड़ने के लिए सम्मोहन। डब्ल्यू. सी. वेस्टर की पुस्तक "क्लिनिकल हिप्नोसिस: ए केस" में एक अध्याय। प्रबंधन दृष्टिकोण। सिनसिनाटी: व्यवहार विज्ञान-एन्स सेंटर इंक. प्रकाशन, पृ. 173-182.

वेस्टर, डब्ल्यू. सी., और ओ'ग्राडी, डी. ओ. (संपादक)। (प्रकाशित होने वाला)। बच्चों के लिए क्लिनिकल हिप्नोसिस। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल.

व्हाइट, आर., फॉक्स, जी., और हैरिस, डब्ल्यू. (1940). सम्मोहक हाल ही में सीखी गई सामग्री के लिए अतिस्मृति। जर्नल ऑफ असामान्य एवं सामाजिक मनोविज्ञान, 35, 88-.

व्होरवेल, पी. जे., प्रायर, ए., और फराघर, ई. बी. (1984)। उपचार में सम्मोहन चिकित्सा का नियंत्रित परीक्षण

सेवा प्रतिरोधी चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम। लैंसेट, 2,
1232-1233.

व्होरवेल, पी. जे., प्रायर, ए., कोलगन, एस. एम. (अप्रैल 1987)।
गंभीर चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम में सम्मोहन चिकित्सा:

आगे का अनुभव. गट, 28(4), 423-425.

विगिंस, एस. एल., और ब्राउन, सी. डब्ल्यू. (1968). दो के साथ सम्मोहन
पेडिकल ग्राफ्ट के मामले। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 16, 215.

विलार्ड, आर. डी. (1977). दृश्य विधि द्वारा स्तन वृद्धि
कल्पना और सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 19, 195-200.

विलियम्स, जे. ई. (1973). स्तन वृद्धि का उद्दीपन
सम्मोहन। जर्नल ऑफ सेक्स रिसर्च, 10, 316-326।
विलिस, डी.सी. (1972). पढ़ने पर स्व-सम्मोहन का प्रभाव
दर और समझ। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल

सम्मोहन, 14(4), 249-255.

विल्सन, आई. (1982). ऑल इन द माइंड. गार्डन सिटी, एन.वाई.:
डबलडे।

विंगफील्ड, एच.ई. (1920). अध्ययन का परिचय
सम्मोहन। लंदन: बैलिएर टिंडल।

विट्ज़म, ई., वैन डेर हार्ट, ओ., और फ्रीडमैन, बी. (1988)।
जर्नल ऑफ कंटेम्परेरी साइकोथेरेपी, 18(4), 270-
290.

वोगन, एन., और नॉरक्रॉस, जे. सी. (1985). आयामों का
चिकित्सीय कौशल और तकनीकें: अनुभवजन्य पहचान-
मनोविज्ञान, चिकित्सक सहसंबंध और भविष्यसूचक उपयोगिता।
कोथेरेपी, 22, 63-64.

वोल्बर्ग, एल. आर. (1948). मेडिकल हिप्नोसिस, खंड 1 और 2. न्यू
यॉर्क: ग्रुने एंड स्ट्रैटन।

वोल्बर्ग, एल. (1954, 1967, 1987). मनो- की तकनीक
चिकित्सा। ऑरलैंडो: ग्रुने एंड स्ट्रैटन।

वोल्बर्ग, एल.आर. (1964)। सम्मोहनविश्लेषण। न्यूयॉर्क: ग्रुने
और स्ट्रैटन।

वोल्बर्ग, एल. आर. (संपादक). (1965). अल्पकालिक मनोचिकित्सा.
न्यूयॉर्क: ग्रुने एंड स्ट्रैटन।

वोल्फ, एल. एस., और मिललेट, जे. बी. (1960). पोस्ट- का नियंत्रण
सामान्य एनेस्थीसिया के तहत संकेत द्वारा ऑपरेशन के दौरान होने वाले दर्द का आकलन।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 3, 109-112.

वोलमैन, एल. (1960). उपचार में सम्मोहन की भूमिका
बांझपन के बारे में। ब्रिटिश जर्नल ऑफ मेडिकल हिप्नोटिज्म, 2,
3.

राइट, एम.ई. (1987). सम्मोहन चिकित्सा का नैदानिक अभ्यास।
न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

यापको, एम.डी. (1986). सम्मोहन और रणनीतिक हस्तक्षेप
एनोरेक्सिया नर्वोसा के उपचार में। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 28(4), 224-232.

यापको, एम.डी. (1988). जब जीना कष्टदायी हो: निर्देश
अवसाद का उपचार। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

यंग, एम. एच., और मोंटानो, आर. जे. (1988). एक नया
बच्चों के उपचार के लिए सम्मोहन-व्यवहार विधि
टौरेट सिंड्रोम के साथ। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 31(2), 97-106.

यंग, पी. सी. (1940). सम्मोहन प्रतिगमन—तथ्य या कृत्रिम-
तथ्य? जर्नल ऑफ एबनॉर्मल एंड सोशल साइकोलॉजी, 35,
273-278.

ज़ाहम, डी. एन. (1987). टौरेट सिंड्रोम के उपचार में सम्मोहन
सिंड्रोम। डब्ल्यू. सी. वेस्टर, क्लिनिकल हिप्नो- में अध्याय।
सिस: एक केस मैनेजमेंट दृष्टिकोण। सिनसिनाटी: बीई-
व्यवहार विज्ञान केंद्र, पृ. 319-331.

ज़िग, जे. (1980). एरिक्सन द्वारा उपाख्यानों का प्रयोग। अध्याय: जे.
ज़िग (संपादक), मिल्टन एच. के साथ एक शिक्षण सेमिनार।
एरिकसन, एम.डी. न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 3-28.

ज़ेलिंग, डी, ए. (1986). खर्राटे: श्रोता का रोग।
जर्नल ऑफ द अमेरिकन एकेडमी ऑफ मेडिकल
हिप्नोएनालिसिस, 1(2), 99-101.

ज़िगेनफस, डब्ल्यू. बी. (1962). सम्मोहन: शिक्षा के लिए एक उपकरण।
शिक्षा, 82, 505-507.

ज़िल्बर्गल्ड, बी., और एलिसन, सी. आर. (1980) इच्छा विसंगतियाँ
और यौन चिकित्सा में उत्तेजना संबंधी समस्याएं। एस. आर. में अध्याय।
लीब्लम और एल. ए. परविन (संपादक), सिद्धांत और अभ्यास
सेक्स थेरेपी के बारे में। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड, 65-101।

ज़िल्बर्गल्ड, बी., और इवांस, एम. (1980, अगस्त)। अपर्याप्तता-
मास्टर्स और जॉनसन की योग्यता। साइकोलॉजी टुडे।
14(3), 28-43.

ज़िल्बर्गल्ड, बी., और हैमंड, डी.सी. (1988). का उपयोग
इच्छा संबंधी समस्याओं के उपचार में सम्मोहन। एस. आर. में अध्याय।
लीब्लम और आर. सी. रोसेन (संपादक), यौन इच्छा विकार-
डेर्स. न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, 192-225.

ज़िल्बर्गल्ड, बी., और लाजरस, ए. ए. (1987). मन की शक्ति:
मानसिक प्रशिक्षण के माध्यम से अपनी मनचाही चीज़ें प्राप्त करना।
बोस्टन: लिटिल, ब्राउन एंड कंपनी।

ज़िम्बार्डो, पी. जी., मार्शल, जी., और मैस्लाच, सी. (1971)।
व्यवहार को समयबद्ध नियंत्रण से मुक्त करना: उदाहरण-

सम्मोहन के माध्यम से वर्तमान का विस्तार। जर्नल ऑफ
अनुप्रयुक्त सामाजिक मनोविज्ञान, 1, 305-323.

ज़िमर, ई. ज़ेड., पेरेट्ज़, बी. ए., इयाल, ई., और फुच्स, के. (1988).
भ्रूण की हलचल पर मातृ सम्मोहन का प्रभाव-
चिंतित गर्भवती महिलाओं में लक्षण। यूरोपीय जर्नल
प्रसूति एवं स्त्रीरोग एवं प्रजनन जीवविज्ञान विभाग
27(2), 133-137.

ज़िसूक, एस., और डीपॉल, आर. ए. (1977). भावनात्मक कारक
सूजन आंत्र रोग। सदर्न मेडिकल जर्नल-
नल, 70, 716-719.

क्रेडिट
अध्याय 3

हिप्नोटिक पेन मैनेजमेंट की तकनीकें पुनर्मुद्रित की गईं।
अनुमति: बारबर, जे., और एड्रियन, सी. (1982). साइको-
दर्द के प्रबंधन के लिए तार्किक दृष्टिकोण। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल.

असुविधा की गुणवत्ता में परिवर्तन: पैर के दर्द का उदाहरण था
अनुमति से पुनर्मुद्रित: राइट, एम.ई. (1987)।
सम्मोहन चिकित्सा का नैदानिक अभ्यास। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड
प्रेस।

दर्द का रूपांतरण (Transformation of Pain) निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
गोल्डन, डब्ल्यू. एल., डाउड, ई. टी., और फ्रीडबर्ग, एफ. (1987)।
सम्मोहन चिकित्सा: एक आधुनिक दृष्टिकोण। न्यूयॉर्क: पेरगामोन
प्रेस।

एरिकसन के दर्द नियंत्रण संबंधी सुझावों को पूर्ण रूप से पुनः प्रकाशित किया गया।
मिशन से: (ए) एरिकसन, एम. एच. (1983). हिप्नोसिस में उपचार-
नोसिस: मिल्टन एच. के सेमिनार, कार्यशालाएँ और व्याख्यान।
एरिकसन, खंड 1. ई. एल. रॉसी, एम. ओ. रयान और द्वारा संपादित।
एफ. ए. शार्प. न्यूयॉर्क: इरविंगटन. (बी) एरिक्सन, एम. एच.
(1985). सम्मोहन में जीवन का पुनर्निर्माण: सेमिनार, कार्य-
मिल्टन एच. एरिक्सन की दुकानें और व्याख्यान, खंड 2. संपादित
ई. एल. रॉसी और एम. ओ. रयान द्वारा। न्यूयॉर्क: इरविंगटन। (सी)
एरिकसन, एम. एच. (1986). मन-शरीर संचार
सम्मोहन: सेमिनार, कार्यशालाएँ और व्याख्यान
मिल्टन एच. एरिक्सन, खंड 3. ई. एल. रॉसी और एम. द्वारा संपादित।
ओ. रयान. न्यूयॉर्क: इरविंगटन.

लगातार दर्द से राहत दिलाने के सामान्य सिद्धांतों को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: रॉसी, ई. एल., और चीक, डी. बी. (1988)।
मन-शरीर चिकित्सा। न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन।

अहंकार को मजबूत करने के लिए सार्वभौमिक उपचार की धार्मिक छवियां और
पेन को राइट, एम. एरिक की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया।
(1987). क्लिनिकल प्रैक्टिस ऑफ हिप्नोथेरेपी. न्यूयॉर्क:
गिलफोर्ड प्रेस, पृ. 167-168.

दीर्घकालिक दर्द के लिए "सहानुभूतिपूर्ण कान" तकनीक को अनुकूलित किया गया।
फोगेल, बी.एस. (1984) की अनुमति से: “सहानुभूतिपूर्ण
कान”: पुरानी बीमारियों के लिए स्व-सम्मोहन दृष्टिकोण के मामले की रिपोर्ट
दर्द। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(2),

103-106.

दर्द रहित यादों का पुनः सक्रियण: तीव्रता का एक उदाहरण
और दर्द से राहत नामक लेख को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
राइट, एम.ई. (1987). सम्मोहन चिकित्सा का नैदानिक अभ्यास।
न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

शारीरिक और
भावनात्मक पीड़ा को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
सैसरडोट, पी. (1977). सम्मोहन द्वारा प्रेरित अनुप्रयोगों
रहस्यमय अवस्थाओं से लेकर शारीरिक और भावनात्मक समस्याओं के उपचार तक
दर्द। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल
सम्मोहन, 25(4), 309-324.

दीर्घकालिक बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए समूह सम्मोहन चिकित्सा हेतु सक्रिय नियंत्रण रणनीति
पेन को प्रकाशक की अनुमति से रूपांतरित किया गया है:

टूमी, टी.सी., और सैंडर्स, एस. (1983)। समूह सम्मोहन चिकित्सा
जीर्ण दर्द में सक्रिय नियंत्रण रणनीति के रूप में। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 26(1), 20-25.

एरिकसन की दर्द निवारण तकनीक में उद्धृत अंशों को अनुकूलित किया गया था।
अनुमति से: एरिकसन, एम. एच. (1966). द
लक्षणों के सुधार के लिए अंतर्विलंब सम्मोहन तकनीक और
दर्द नियंत्रण। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 8,
198-209.

पेन रिडक्शन को जेन्क्स, बी. की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
(1977). आपका शरीर: सर्वोत्तम बायो फीडबैक। शिकागो: नेल्सन-
बड़ा कमरा।

दर्द और सूजन को कम करने के लिए "बॉडी लाइट्स" दृष्टिकोण
(गठिया) को रॉसी, ई. एल. की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
और चीक, डी. बी. (1988). मन-शरीर चिकित्सा. न्यूयॉर्क:
डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन.

पोस्टहर्पेटिक न्यूराल्जिया ("शिंगल्स") से संबंधित सुझाव कॉपीराइटेड हैं।
(1989) डायने रॉबर्ट्स स्टोलर, एड.डी. द्वारा लिखित और सभी अधिकार सुरक्षित हैं।
आरक्षित। इस सामग्री का कोई भी भाग पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है।
बिना अनुमति के पुनर्प्रकाशित या किसी भी व्यावसायिक उद्देश्य के लिए उपयोग न किया जाए।
डायने रॉबर्ट्स स्टोलर की अनुमति।

हेमोरोइडेक्टोमी के बाद दर्द को कम करने के लिए सुझाव थे
वर्बेल, ई. डब्ल्यू. (1963) की अनुमति से पुनर्मुद्रित। उपयोग
दर्द को कम करने के लिए सम्मोहनोत्तर सुझावों का प्रयोग
हेमोरोइडेक्टोमी। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नो-
सिस, 6(2), 132-136.

दर्द नियंत्रण के लिए सुझाव निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किए गए हैं:
गिबन्स, डी.ई. (1979). अनुप्रयुक्त सम्मोहन और हाइपरएम्पिरिया।
न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

माइग्रेन से संबंधित सुझाव निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किए गए हैं:
एंडरसन, जे. ए. डी., बास्कर, एम. ए., और डाल्टन, आर. (1975)।
माइग्रेन और सम्मोहन चिकित्सा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिन-
ical और प्रायोगिक सम्मोहन, 23(1), 48-58.

सिरदर्द का पूरी तरह खत्म होने के बजाय कम होना शीर्षक से लेख पुनः प्रकाशित हुआ।

सेक्टर, आई.आई. (1964) की अनुमति से: डेंटल सर्जरी इन
एक मनोरोगी। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस।
6, 363-371.

लक्षण प्रतिस्थापन के लिए सुझाव को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: एल्किंस, जी. आर. (1984). उपचार में सम्मोहन
मायोफाइब्रोसाइटिस और चिंता: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(1), 26-30.

अध्याय 4

हिप्नोसिस एंड द एनेस्थेटिस्ट को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 1965, 8, 34-36.

उपचार में सहायता हेतु पूर्व शल्य चिकित्सा सम्मोहन के लिए संक्षेप में बताए गए चरण इस प्रकार थे:
अनुमति से पुनर्प्रकाशित: रॉसी, ई. एल., और चीक, डी.
बी. (1988). मन-शरीर चिकित्सा. न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन.

एरिकसोनियन एप्रोचेस इन एनेस्थिसियोलॉजी को पुनर्मुद्रित किया गया था।
अनुमति: रॉजर, बी. पी. (1982). एरिकसोनियन ऐप-

एनेस्थिसियोलॉजी में दृष्टिकोण। जे. के. ज़िग (संपादक) द्वारा संपादित अध्याय।
सम्मोहन और मनोचिकित्सा के लिए एरिक्सोनियन दृष्टिकोण।
न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल। (उद्धरण पृष्ठ 317-321 से लिए गए हैं)
323-328.)

प्रीऑपरेटिव सुझावों के उदाहरण अनुमति से पुनर्मुद्रित किए गए थे।
स्रोत: बार्बर, जे., और एड्रियन, सी. (1982). मनोवैज्ञानिक
दर्द के प्रबंधन के दृष्टिकोण। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल.

सर्जरी की तैयारी नामक यह लेख निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
सिल्वेस्टर, एस.एम. (1985). दर्द के प्रबंधन में भय:
शोध परियोजना की प्रारंभिक रिपोर्ट। जे.के. द्वारा लिखित अध्याय।
ज़िग (संपादक), एरिकसोनियन मनोचिकित्सा: खंड आईटी। नया
यॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 464-472.

रैपिड इंडक्शन एनाल्जेसिया को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
बार्बर, जे. (1977). तीव्र प्रेरण एनाल्जेसिया: एक नैदानिक
रिपोर्ट. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 19, 138-147.

सर्जिकल और प्रसूति संबंधी दर्द निवारण को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
स्रोत: रॉसी, ई. एल., और चीक, डी. बी. (1988). मन-शरीर
चिकित्सा। न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन।

सर्जरी की तकनीकें निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित की गई हैं:
क्रोगर, डब्ल्यू. एस. (1977). नैदानिक और प्रायोगिक सम्मोहन
(द्वितीय संस्करण)। फिलाडेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट।

आत्मसम्मान बढ़ाने के सुझावों को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: बार्बर, टी. एक्स. (1984). सम्मोहन, गहन विश्राम, और
सक्रिय विश्राम: डेटा, सिद्धांत और नैदानिक अनुप्रयोग।
आर. एल. वूलफोल्क और पी. एम. लेहरर द्वारा लिखित 'सिद्धांत और' नामक पुस्तक के अध्याय में अध्याय
तनाव प्रबंधन का अभ्यास। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस।
पृष्ठ 164-166.

बार्नेट की अहं-मजबूती की 'यस-सेट' विधि को अनुकूलित किया गया था।
अनुमति प्राप्त स्रोत: ई. ए. बार्नेट, विश्लेषणात्मक सम्मोहन चिकित्सा।
किंग्स्टन, ओंटारियो, कनाडा: जुनिका, 1981।

अहं-संवर्धन: एक पांच-चरणीय दृष्टिकोण को अनुकूलित किया गया था।
मिशन से: स्टैंटन, एच.ई. (1989). अहंकार-संवर्धन: ए
पांच-चरणीय दृष्टिकोण। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस।
31(3), 192-198.

तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा से व्युत्पन्न सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया।
स्टैंटन, एच.ई. (1977) की अनुमति से: उपयोग
तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा से प्राप्त सुझावों का। इंटर-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस,
25(1), 18-26.

समस्या समाधान को सुगम बनाने के लिए सुझावों को प्रति-
मिशन से: गिबन्स, डी.ई. (1979). अनुप्रयुक्त सम्मोहन और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

अहं-मजबूती के लिए एक अमूर्त तकनीक को पुनर्मुद्रित किया गया था
गोरमन, बी. जे. (1974) से अनुमति। एक अमूर्त तकनीक-
अहंकार को मजबूत करने की अनूठी विधि। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 16(3), 209-212.

प्रमुख वृक्ष रूपक को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
पेलेटियर, ए. एम. (1979). निर्देशित इमेजरी के तीन उपयोग
सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 22(1),
32-36.

वर्ष के ऋतुएँ: विकास का एक रूपक, को पुनर्मुद्रित किया गया था।
अनुमति: गिन्धार्ट, एल. आर. (1981). एक का उपयोग
चिकित्सा में लाक्षणिक कहानी: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(3), 202-206.

भावनात्मक संवर्धन के लिए सुझाव नामक लेख को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
से लिया गया: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

स्टीन की मुट्ठी बंद करने की तकनीक को इससे रूपांतरित किया गया था: स्टीन, सी. (1963)।
सम्मोहन प्रक्रिया के रूप में मुट्ठी बंद करने की तकनीक
नैदानिक मनोचिकित्सा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइप-
नाक, 6, 113-119.

अहंकार को मजबूत करने के सुझावों को अनुमति से रूपांतरित किया गया है।
स्रोत: हार्टलैंड, जॉन. (1971). आगे की टिप्पणियाँ
“अहंकार को मजबूत करने” की तकनीकों का उपयोग। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 14, 1-8.

आत्म-सुदृढ़ीकरण के लिए सुझाव नामक लेख अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

अध्याय 6

शिथिल श्वास लेने की विधियाँ निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित की गई हैं:
जेन्क्स, बी. (1977). आपका शरीर: बायोफीडबैक अपने सर्वोत्तम रूप में।
शिकागो: नेल्सन-हॉल, पृ. 139-143.

ऑटोजेनिक रैग डॉल को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
जेन्क्स, बी. (1973). जे. एच. शुल्ज़ के लिए अभ्यास पुस्तिका
मानक ऑटोजेनिक प्रशिक्षण और विशेष फ़ार्मूले के साथ
बच्चों और उन्नत चिकित्सा पद्धतियों से संबंधित प्रक्रियाओं पर परिशिष्ट
ऑटोजेनिक ट्रेनिंग। डेस प्लेन्स, इलिनोइस: अमेरिकन सोसाइटी
क्लिनिकल हिप्नोसिस, पृ. 42-44.

चिंता के बारे में तर्कसंगत-भावनात्मक सुझावों को पुनर्मुद्रित किया गया था।
अनुमति: एलिस, ए. (1986). चिंता के बारे में चिंता:
तर्कसंगत-भावनात्मक चिकित्सा के साथ सम्मोहन का उपयोग। अध्याय में
ई. टी. डाउड और जे. एम. हीली (संपादक), केस स्टडीज इन
सम्मोहन चिकित्सा। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड, पृ. 3-11.

बंद दराज रूपक को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
अल्मन, बी.एम. (1983). स्व-सम्मोहन: एक संपूर्ण नियमावली
स्वास्थ्य और आत्म-परिवर्तन के लिए। सैन डिएगो: अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य
प्रकाशन, पृ. 118-119.

जो संकोच करता है, वह हार जाता है: निर्णय लेने के लिए एक रूपक था
यापको, एम. डी. (1988) की अनुमति से पुनर्मुद्रित। जब
जीना कष्टदायी है: अवसाद के उपचार के लिए निर्देश। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल.

डी-फ्यूजिंग पैनिक को हंटर, एम. की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
ई. (1988). खोज के लिए दिवास्वप्न: एक नियमावली
हिप्नोथेरेपिस्ट। वैंकूवर: सीवॉक प्रेस।

उड़ान भय के लिए एक पुनर्परिभाषित दृष्टिकोण को इसके साथ पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: बकाल, पी. ए. (1981). सम्मोहन चिकित्सा
उड़ान भय। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(4),
248-251.

फोबिक प्रतिक्रियाओं के साथ सम्मोहन को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

व्यक्तिगत रूप से तैयार किए गए उपचारों के माध्यम से भयजनित चिंता के उपचार का उदाहरण
टेप को एम.ई. राइट की अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
(1987). क्लिनिकल प्रैक्टिस ऑफ हिप्नोथेरेपी. न्यूयॉर्क:
गिलफोर्ड प्रेस।

आत्मविश्वास की कमी और मंच भय के उपचार को पुनः प्रकाशित किया गया।
अनुमति से: वैक्समैन, डी. (1989). हार्टलाना की मेड-
दंत सम्मोहन (तीसरा संस्करण)। लंदन: बैलिएरे
टिंडाल, पृ. 295-297.

सार्वजनिक भाषण को लेकर चिंता पर काबू पाना नामक पुस्तक का पुनर्मुद्रण किया गया।

अनुमति: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस
और हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

टीएमजे और ब्रुक्सिज्म से संबंधित सुझाव अनुमति से पुनः प्रकाशित किए गए हैं।
स्रोत: गोलन, एच. पी. (1989). टेम्पोरोमैंडिबुलर जॉइंट रोग
सम्मोहन द्वारा उपचार किया गया। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नो-
सिस, 31(4), 269-274.

एरिकसन के ब्रुक्सिज्म संबंधी सुझावों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: एरिकसन, एम. एच. (1985). सम्मोहन में जीवन का पुनर्निर्माण।
ई. एल. रॉसी और एम. ओ. रयान द्वारा संपादित। न्यूयॉर्क: इरविंगटन।
पृष्ठ 39-40.

डेंटल फ़्लॉसिंग को बढ़ावा देने के सुझावों को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया।
स्रोत: केली, एम. ए., मैकिन्टी, एच. आर., और कैर, आर.
(1988). सम्मोहन का उपयोग अनुपालन को बढ़ावा देने के लिए
नियमित डेंटल फ़्लॉसिंग। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथिसिस-
नाक, 31(1), 57-60.

अतिसंवेदनशील गैग रिफ्लेक्स वाली इमेजरी को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
क्लार्क, जे. एच., और पर्सिचेटी, एस. जे. (1988) से उद्धरण।
एक मरीज के लिए सम्मोहन और साथ ही कृत्रिम दांतों का निर्माण
अति संवेदनशील गैग रिफ्लेक्स के साथ। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन-
इकल हिप्नोसिस, 30(4), 285-288.

डेंटल प्रॉब्लम्स एंड गैगिंग का कॉपीराइट सुरक्षित है।
लेखक।

क्रेडिट 581

दांत निकालने से संबंधित उदाहरणात्मक सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: फिनकेलस्टीन, एस. (1984). सम्मोहन और डेन-
इतिहास। डब्ल्यू. सी. वेस्टर द्वितीय और ए. एच. स्मिथ, जूनियर द्वारा लिखित अध्याय।
(संपादक), क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक बहुविषयक दृष्टिकोण।
फिलाडेल्फिया: जे.बी. लिपिंकॉट, पीपी. 337-349।

डेंटल हिप्नोसिस को अनुमति लेकर रूपांतरित और पुनर्प्रकाशित किया गया है।
रौश, वी. (1987). डेंटल हिप्नोसिस. डब्ल्यू. सी. में अध्याय.
वेस्टर, क्लिनिकल हिप्नोसिस। एक केस मैनेजमेंट दृष्टिकोण।
सिनसिनाटी: व्यवहार विज्ञान केंद्र प्रकाशन, पृ.
85-95.

ऑपरेटिव हिप्नोडॉन्टिक्स के लिए सुझावों को अनुमति से पुनर्मुद्रित किया गया था।
स्रोत: क्रोगर, डब्ल्यू. एस. (1977). क्लिनिकल और प्रायोगिक
सम्मोहन (द्वितीय संस्करण)। फिलाडेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट।

बच्चों में ब्रुक्सिज्म के साथ एरिक्सन के दृष्टिकोण को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: एरिकसन, एम. एच. (1983). हीलिंग इन हिप्नोथेरेपी
नोसिस। ई. एल. रॉसी, एम. ओ. रयान और एफ. ए. शार्प द्वारा संपादित।
न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृ. 123-124.

अध्याय 7

कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने में नैदानिक मुद्दे थे
रेड, डब्ल्यू. एच., रोसेनबर्गर से अनुमति लेकर रूपांतरित किया गया।

पी. एच., और हेंडलर, सी. एस. (1983)। कीमोथेरेपी को नियंत्रित करना
दुष्प्रभाव। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 25,
161-172.

कीमोथेरेपी रोगियों के लिए सुझाव नामक लेख को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
से उद्धरण: लेविटन, ए. ए. (1987). सम्मोहन और ऑन्कोलॉजी।
डब्ल्यू. सी. वेस्टर की पुस्तक "क्लिनिकल हिप्नोसिस: ए केस मैनेजमेंट" में अध्याय।
प्रबंधन दृष्टिकोण। सिनसिनाटी: व्यवहार विज्ञान केंद्र।
पृष्ठ 332-356.

कैंसर रोगियों के साथ सम्मोहन सुझाव को पुनर्प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985)।
क्लिनिकल हिप्नोसिस: सिद्धांत और अनुप्रयोग (दूसरा संस्करण-
(शन)। ऑरलैंडो: ग्रुने और स्ट्रैटन।

शारीरिक और मनोवैज्ञानिक नियंत्रण को बढ़ाने के लिए कल्पना का उपयोग।
कैंसर थेरेपी के तार्किक "दुष्प्रभावों" को अनुकूलित किया गया था।
अनुमति: रोसेनबर्ग, एस. डब्ल्यू. (1983). सम्मोहन
कैंसर देखभाल: शारीरिक नियंत्रण को बढ़ाने के लिए इमेजिंग-
कैंसर के उपचार के तार्किक और मनोवैज्ञानिक "दुष्प्रभाव"।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 25(2-3), 122-127.

स्तन कैंसर: विकिरण उपचार और पुनर्प्राप्ति, कॉपीराइट 1989
डायने रॉबर्ट्स स्टोलर द्वारा। सर्वाधिकार सुरक्षित। किसी भी अंश का उपयोग प्रतिबंधित है।
इस सामग्री को पुनरुत्पादित, पुनर्प्रकाशित या किसी भी उद्देश्य के लिए उपयोग किया जा सकता है।
लेखक की अनुमति के बिना व्यावसायिक उद्देश्य के लिए।

कैंसर में कीमोथेरेपी के सहायक के रूप में सम्मोहन का प्रयोग नामक लेख का पुनर्मुद्रण किया गया।
अनुमति से: रोसेन, एस. (1985). सम्मोहन एक
कैंसर में कीमोथेरेपी के सहायक के रूप में। जे. के. ज़िग द्वारा लिखित अध्याय।
(संपादक), एरिकसोनियन मनोचिकित्सा: खंड आईटी। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 387-397.

हिप्नोटिक डेथ रिहर्सल को अनुमति लेकर रूपांतरित किया गया है:
लेविटन, ए. ए. (1985). सम्मोहन मृत्यु पूर्वाभ्यास। अमेरिकन
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(4), 211-215.

अध्याय 8

एरिकसन की खुजली के साथ रीफ्रेमिंग सुझाव को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: एरिकसन, एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1979)।
सम्मोहन चिकित्सा: एक अन्वेषणात्मक केसबुक। न्यूयॉर्क:
इरविंगटन, पृ. 227.

खुजली के लिए सुझाव, जेन्क्स की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
बी. (1977). आपका शरीर: बायोफीडबैक अपने सर्वोत्तम रूप में। शिकागो:
नेल्सन-हॉल।

मस्सों के इलाज के लिए सम्मोहन तकनीक को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985) से नैदानिक
सम्मोहन: सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)।
ऑरलैंडो: ग्रुने और स्ट्रैटन, पृ. 374-375.

मस्सों के लिए सुझाव (हार्टलैंड के मॉडल पर आधारित) को इसके साथ पुनर्मुद्रित किया गया था।
अनुमति: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस
और हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम।

कॉन्डिलोमा एक्यूमिनेटम (जननांग मस्से) के साथ सुझाव थे
अनुमति से पुनर्मुद्रित: इविन, डी. एम. (1974)।
कॉन्डिलोमा एक्यूमिनेटम: चार मामलों का सफल उपचार
सम्मोहन द्वारा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 17(2),
73-78.

मस्से से ग्रस्त प्रतिरक्षाहीन बच्चों के लिए सुझाव पुनः प्रस्तुत किए गए।
अनुमति से मुद्रित: तासिनी, एम. एफ., और हैकेट, टी.
पी. (1977). मस्सों के उपचार में सम्मोहन
प्रतिरक्षाहीन बच्चे। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 19(3), 152-154.

सहायक अतीत के अनुभवों और चिकित्सा उपचारों को याद करना: उदाहरण-
त्वचा पर चकत्ते से भरपूर इस लेख को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
राइट, एम.ई. (1987). सम्मोहन चिकित्सा का नैदानिक अभ्यास।
न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड प्रेस, पृ. 66-67.

खुजली से संबंधित सुझाव निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किए गए हैं:
क्रोगर, डब्ल्यू. एस., और फेज़लर, डब्ल्यू. डी. (1976). सम्मोहन और
व्यवहार संशोधन: कल्पनात्मक अनुकूलन। फिलाडेल्फिया:
जे. बी. लिपिनकोट.

जले हुए मरीजों के लिए सुझाव नामक लेख को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985). क्लिनिकल हिप्नोसिस:
सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)। ऑरलैंडो:
ग्रुने और स्ट्रैटन।

जले हुए रोगी के लिए आपातकालीन सम्मोहन को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: इविन, डी. एम. (1983). आपातकालीन कक्ष
जले हुए मरीज के लिए सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन-
इकल हिप्नोसिस, 26, 5-8.

दर्दनाक जलन में सम्मोहन (Hypnosis in Painful Burns) को अनुमति लेकर रूपांतरित किया गया है:
वेकमैन, आर. जे., और कपलान, जे. जेड. (1978). एक प्रयोगात्मक
दर्दनाक जलन में सम्मोहन का अध्ययन। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 21(1), 3-12.

जलने की चोटों का आइडियोमोटर उपचार नामक लेख अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
स्रोत: रॉसी, ई. एल., और चीक, डी. बी. (1988). मन-शरीर
चिकित्सा। न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन।

गंभीर रूप से बीमार व्यक्तियों के साथ आपात स्थितियों में प्रत्यक्ष सुझाव देना था
अनुमति से पुनर्प्रकाशित: रॉसी, ई. एल., और चीक,
डी. बी. (1988). मन-शरीर चिकित्सा. न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू.
नॉर्टन।

आपातकालीन स्थिति में स्वतः उत्पन्न होने वाली समाधि का उपयोग करने के लिए सुझाव-
यह लेख एम.ई. राइट की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
(1987). क्लिनिकल प्रैक्टिस ऑफ हिप्नोथेरेपी. न्यूयॉर्क:
गिलफोर्ड।

दो उंगलियों के संयोजन का उपयोग करके दर्द रहित घाव में इंजेक्शन लगाना

यह तकनीक एस. बियरमैन की अनुमति से पुनः प्रकाशित की गई है।
एफ. (1988). दो के उपयोग के माध्यम से दर्द रहित घाव इंजेक्शन-
उंगली भ्रम तकनीक। अमेरिकन जर्नल ऑफ इमरजेंसी
चिकित्सा, 6(3), 266-267.

सिम्फनी मेटाफोर को हंटर की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
एम.ई. (1988). खोज के लिए दिवास्वप्न: एक नियमावली
हिप्नोथेरेपिस्ट। वैंकूवर: सीवॉक प्रेस।

हीलिंग इमेजरी को हंटर, एम. की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
ई. (1988). खोज के लिए दिवास्वप्न: एक नियमावली
हिप्नोथेरेपिस्ट। वैंकूवर: सीवॉक प्रेस।

मनोदैहिक चिकित्सा में दीर्घकालिक सम्मोहन को पुनर्मुद्रित किया गया था
अनुमति स्रोत: कुरियामा, के. (1968). नैदानिक अनुप्रयोग
मनोदैहिक चिकित्सा में दीर्घकालीन सम्मोहन के बारे में। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 11(2), 101-111.

लंबे समय तक सम्मोहन को सुगम बनाने के लिए आगे के सुझावों को पुनः प्रस्तुत किया गया।
क्रैटोचविल, एस. (1970) की अनुमति से मुद्रित। प्रो-
सम्मोहन और नींद की तीव्र इच्छा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 12(4), 254-260.

सम्मोहन के माध्यम से संवहनी नियंत्रण नामक पुस्तक अनुमति से पुनर्प्रकाशित की गई है।
स्रोत: बिशाय, ई. जी., और ली, सी. (1984). अध्ययन
हिप्नोएनेस्थीसिया का क्षेत्रीय रक्त प्रवाह पर प्रभाव
ट्रांसक्यूटेनियस ऑक्सीजन मॉनिटरिंग। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(1), 64-69.

रक्तस्राव को नियंत्रित करने के सुझाव को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: एरिकसन, एम. एच. (1985). सम्मोहन में जीवन का पुनर्निर्माण।

ई. एल. रॉसी और एम. ओ. रयान द्वारा संपादित। न्यूयॉर्क: इरविंगटन।
पृष्ठ 121.

ऊपरी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए सुझाव इस प्रकार थे:
बिषाय, ई. जी., स्टीवंस, जी. की अनुमति से पुनर्प्रकाशित।
और ली, सी. (1984). ऊपरी भाग का सम्मोहनात्मक नियंत्रण
गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रक्तस्राव: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल-
क्लिनिकल हिप्नोसिस का नल, 27(1), 22-25.

"टीचिंग द अदर साइड ऑफ द ब्रेन" को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
स्रोत: हंटर, एम.ई. (1988). खोज के लिए दिवास्वप्न: एक
सम्मोहन चिकित्सकों के लिए नियमावली। वैंकूवर: सीवॉक प्रेस।
लिमिटेड

एक बार सीख लिया तो दोबारा सीखा जा सकता है (Ones learn, Can Be Relearned) को अनुमति से
पुनर्प्रकाशित किया गया।
स्रोत: हंटर, एम.ई. (1988). खोज के लिए दिवास्वप्न: एक
सम्मोहन चिकित्सकों के लिए नियमावली। वैंकूवर: सीवॉक प्रेस।
लिमिटेड

ब्लेफेरोस्पाज्म के साथ सम्मोहन को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
मर्फी, जे. के., और फुलर, ए. के. (1984). सम्मोहन और
पलक झपकने की बीमारी में सहायक चिकित्सा के रूप में बायोफीडबैक: एक मामला

रिपोर्ट. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 27(1), 31-37.

लैगोफ्थाल्मोस के लिए सम्मोहन चिकित्सा को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: होलरॉयड, जे., और मैगुएन, ई. (1989). और इस प्रकार सोने के लिए:
लैगोफ्थाल्मोस के लिए सम्मोहन चिकित्सा। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 31(4), 264-266.

अनैच्छिक मांसपेशी झटके के लिए सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया था
अनुमति: स्टीन, वी. टी. (1980). सम्मोहन चिकित्सा
82 वर्षीय पुरुष में अनैच्छिक हलचलें। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(2), 128-131.

अनिद्रा के लिए सुझाव नामक यह लेख निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
एरिकसन, एम. एच. (1986). मन-शरीर संचार
सम्मोहन। ई. एल. रॉसी और एम. ओ. रयान द्वारा संपादित। न्यूयॉर्क:
इरविंगटन, पृ. 145-146.

खर्राटे: श्रोता की बीमारी नामक यह लेख अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
ज़ेलिंग, डी. ए. (1986) से: खर्राटे: एक बीमारी
श्रोता। जर्नल ऑफ द अमेरिकन एकेडमी ऑफ मेडिकल
हिप्नोएनालिसिस, 1(2), 99-101.

चिकित्सा-शारीरिक समस्याओं के लिए सम्मोहन तकनीकें और सुझाव
शिकायत को जेन्क्स, बी. की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
(1977). आपका शरीर: सर्वोत्तम बायो फीडबैक। शिकागो: नेल्सन-
बड़ा कमरा।

दीर्घकालिक मूत्र प्रतिधारण के लिए विरोधाभासी स्व-सम्मोहन संबंधी कार्य-
यह लेख "शर्मीला मूत्राशय" अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
स्रोत: मोज़डज़िएर्ज़, जी. जे. (1985). सम्मोहन और
जीर्ण मूत्र संबंधी रोग के उपचार में विरोधाभास
पेशाब का रुकना/“शर्मीला मूत्राशय।” अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 28(1), 43-47.

ऑपरेशन के बाद मूत्र प्रतिधारण में सम्मोहन को अनुकूलित किया गया था
अनुमति: चियासन, एस. डब्ल्यू. (1964). पोस्ट- में सम्मोहन
ऑपरेशनल यूरिनरी रिटेंशन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन,6, 366-368.

हाइपोकॉन्ड्रियासिस के साथ सम्मोहनात्मक प्रतिमान-प्रतिस्थापन को पुनः-
डेकर, टी., और काउंट्स, डी. के. की अनुमति से मुद्रित।
(1980). एक मामले में सम्मोहनात्मक प्रतिमान-प्रतिस्थापन चिकित्सा
हाइपोकॉन्ड्रियासिस। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
23(2), 122-127.

अस्थमा से संबंधित सुझाव निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किए गए हैं:
गिबन्स, डी.ई. (1979). अनुप्रयुक्त सम्मोहन और हाइपरएम्पिरिया।
न्यूयॉर्क: प्लेनम।

एरिकसन की टिनिटस से संबंधित उपमा को अनुमति लेकर पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: एरिकसन, एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1979)।
सम्मोहन चिकित्सा: एक अन्वेषणात्मक केसबुक। न्यूयॉर्क:
इरविंगटन, पृ. 117-118.

अध्याय 9

आरामदायक प्रसव के लिए सुझाव नामक लेख को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।

स्रोत: बार्बर, जे., और एड्रियन, सी. (1982). मनोवैज्ञानिक
दर्द के प्रबंधन के दृष्टिकोण। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 174-176.

प्रसूति विज्ञान में हिप्नोरेफ़्लेक्सोजेनस तकनीक का पुनर्मुद्रण किया गया।
अनुमति से: फुलर, ए. के. (1986). एक विधि
साहित्य से सुझाव विकसित करना। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 29(1), 47-52.

प्रसवपूर्व सम्मोहन प्रशिक्षण के प्रबंधन को पुनर्मुद्रित किया गया था
अनुमति: वैक्समैन, डी. (1989). हार्टलैंड्स मेडिकल
और डेंटल हिप्नोसिस (तीसरा संस्करण)। लंदन: बैलिएरे
टिंडाल।

एरिकसन के प्रसव संबंधी सुझावों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: रॉसी, ई. एल., और रयान, एम. ओ. (1986). मन-शरीर
सम्मोहन में संचार: सेमिनार, कार्यशालाएँ,
और मिल्टन एच. एरिक्सन के व्याख्यान, खंड III. न्यूयॉर्क:
इरविंगटन, पृ. 120-121.

एरिकसोनियन अप्रोच टू चाइल्डबर्थ को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
पोंसलेट, एन. एम. (1985) द्वारा उद्धृत। एक एरिक्सोनियन दृष्टिकोण
प्रसव तक। जे. के. ज़िग (संपादक) द्वारा संपादित एरिकसोनियन में अध्याय।
मनोचिकित्सा: खंड आईटी। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ.
267-285.

प्रसव की स्क्रिप्ट, कॉपीराइट 1989, डायने रॉबर्ट्स स्टोलर द्वारा। सर्वाधिकार सुरक्षित।
आरक्षित। इस सामग्री का कोई भी भाग पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है।
बिना अनुमति के पुनर्प्रकाशित या किसी भी व्यावसायिक उद्देश्य के लिए उपयोग न किया जाए।
डायने रॉबर्ट्स स्टोलर की अनुमति।

प्रसव की तैयारी संबंधी सामग्री को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: क्रोगर, डब्ल्यू. एस. (1977). क्लिनिकल और प्रायोगिक
सम्मोहन (द्वितीय संस्करण)। फिलाडेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट।

प्रसव में अप्रशिक्षित रोगियों के लिए सुझाव को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति प्राप्त करने वाले: रॉक, एन. एल., शिपली, टी. ई., और कैंपबेल,
सी. (1969). अप्रशिक्षित गैर-स्वयंसेवक रोगियों के साथ सम्मोहन
श्रम। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल
सम्मोहन, 17(1), 25-36.

समयपूर्व प्रसव के लिए सम्मोहन विश्राम तकनीक को पुनः प्रकाशित किया गया।
अनुमति से: ओमर, एच. (1987). एक सम्मोहक विश्राम-
समयपूर्व प्रसव के उपचार के लिए एक तकनीक। अमेरिकी-
कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 29(3), 206-213.

भावनात्मक कारकों को उजागर करने के लिए तत्काल हस्तक्षेपों का उपयोग
गर्भपात से पूर्व की स्थितियों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: चीक, डी. बी. (1986). आदतन लोगों के साथ सम्मोहन का उपयोग करना
गर्भपात करने वाले। बी. ज़िल्बर्गेल्ड, एम. जी. एडेलस्टियन, और डी में अध्याय।
एल. अराओज़ (संपादक), सम्मोहन: प्रश्न और उत्तर। नया
यॉर्क: नॉर्टन, 1986, पीपी. 330-336.

हाइपरमेसिस के लिए सुझाव निम्नलिखित स्रोत से अनुमति लेकर पुनः प्रकाशित किए गए हैं:
क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985). क्लिनिकल हिप्नोसिस:
सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)। ऑरलैंडो:
ग्रुने और स्ट्रैटन।

हाइपरमेसिस ग्रेविडेरम के लिए सुझावों को प्रति- के साथ पुनर्मुद्रित किया गया था।
मिशन से: वैक्समैन, डी. (1989). हार्टलैंड्स मेडिकल और
डेंटल हिप्नोसिस (तीसरा संस्करण)। लंदन: बैलिएर टिंडल।

मनोवैज्ञानिक अमेनोरिया के साथ सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया था
अनुमति: क्रोगर, डब्ल्यू. एस. (1977). क्लिनिकल और एक्सपेर-
मानसिक सम्मोहन (द्वितीय संस्करण)। फिलाडेल्फिया: जे. बी.
लिपिनकॉट।

ल्यूकोरिया से संबंधित सुझाव निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किए गए हैं:
लेकी, एफ. एच. (1965). आगे की स्त्री रोग संबंधी स्थितियाँ
सम्मोहन चिकित्सा द्वारा उपचार। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल
और प्रायोगिक सम्मोहन, 13(1), 11-25.

अध्याय 10

हद से ज़्यादा ज़िम्मेदारी: अतिजिम्मेदारी का एक रूपक था
यापको, एम. डी. (1988) की अनुमति से पुनर्मुद्रित। जब
जीना कष्टदायी है: अवसाद के उपचार के लिए निर्देश। न्यूयॉर्क:
ब्रूनर/माज़ेल.

Different Parts: A Metaphor को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
यापको, एम.डी. (1988). जब जीना कष्टदायी हो: निर्देश
अवसाद का उपचार। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल।

भावनात्मक अनुभव और उसकी अभिव्यक्ति को बढ़ाना शीर्षक से एक लेख का पुनर्मुद्रण किया गया।
ब्राउन, डी. पी., और फ्रॉम, ई. (1986) की अनुमति से।
सम्मोहन चिकित्सा और सम्मोहन विश्लेषण। हिल्सडेल, एनजे: लॉरेंस
एर्लबौम, पृ. 172-174.

क्या सम्मोहन मनोविकार में मदद कर सकता है? यह लेख निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
हॉज, जे. आर. (1988). क्या सम्मोहन मनोविकृति में मदद कर सकता है? अमेरिकन
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 30(4), 248-256.

रचनात्मक स्व-मातृत्व के लिए सुझाव नामक पुस्तक को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
स्रोत: मरे-जॉब्सिस, जे. (1984). गंभीर रूप से सम्मोहन
विक्षिप्त रोगी। डब्ल्यू. सी. वेस्टर द्वितीय और ए. एच. द्वारा लिखित अध्याय।

स्मिथ, जूनियर, (संपादक), क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक बहुविषयक
दृष्टिकोण। फिलाडेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट, पृ. 368-404.

भावनात्मक अस्थिरता के साथ सम्मोहन चिकित्सा तकनीकों को पुनः प्रस्तुत किया गया।
ग्रुबर, एल. एन. (1983) की अनुमति से मुद्रित।
भावनात्मक अस्थिरता के लिए सम्मोहन चिकित्सा तकनीकें।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 25, 263-266.

आत्महत्या रोकने के लिए सम्मोहन संबंधी सुझाव नामक लेख को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
स्रोत: हॉज, जे. आर. (1972). सम्मोहन एक निवारक के रूप में
आत्महत्या। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 15(1),
20-21.

द्विध्रुवी भावात्मक विकारों के साथ सम्मोहन को पुनर्मुद्रित किया गया था
अनुमति प्राप्त: फेनस्टीन, ए. डी., और मॉर्गन, आर. एम.

(1986). द्विध्रुवी भावात्मक विकारों के नियमन में सम्मोहन।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 29(1), 29-38.

अध्याय 11

मनोवैज्ञानिक नपुंसकता के साथ सम्मोहन चिकित्सा को पुनर्मुद्रित किया गया था
क्रैसिलनेक, एच. बी. (1982) से अनुमति प्राप्त। एक अनुवर्ती
उपचार में सम्मोहन चिकित्सा के उपयोग का अध्ययन
मनोवैज्ञानिक नपुंसकता। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथेसिस-
नाक, 25(1), 52-61.

वरीयता रूपक में परिवर्तन को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
स्रोत: हैमंड, डी.सी. दबी हुई यौन इच्छा का उपचार।
जे. के. ज़िगेग (संपादक) द्वारा संपादित एरिकसोनियन मनोचिकित्सा पर एक अध्याय।
वॉल्यूम आईटी, न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, 1985, पृ. 415-428.

नपुंसकता और ऑर्गेज्महीनता के लिए सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया था
अनुमति: अलेक्जेंडर, एल. (1974). इम्पोर्ट का उपचार-
सम्मोहन की सहायता से की गई मनोचिकित्सा द्वारा कामुकता और संभोगहीनता में सुधार।
अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 17(1), पृ. 34, 37, 29,
42.

यौन विकारों से संबंधित सुझाव अनुमति से पुनर्प्रकाशित किए गए हैं।
स्रोत: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

शीघ्रपतन के लिए सुझाव नामक लेख को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
एरिकसन, एम. एच. (1973) से उद्धरण। मनोचिकित्सा प्राप्त हुई
वीर्यपात के मामले में तंत्रिका संबंधी प्रक्रियाओं के उलटफेर द्वारा
प्रैकोक्स. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 15(4),
219-221.

हिप्नोटिक ईगो-असर्टिव रिट्रेनिंग को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: वैक्समैन, डी. (1989). हार्टलैंड्स मेडिकल एंड डेंटल
सम्मोहन (तीसरा संस्करण)। लंदन: बैलिएर टिंडल।

पारस्परिक प्रभावशीलता बढ़ाने के सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया।
अनुमति से: गिबन्स, डी. ई. (1979). एप्लाइड हाइपोथिसिस-
नोसिस और हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

पारिवारिक अंतःक्रिया के लिए जैज़ बैंड रूपक को पुनः प्रकाशित किया गया था
अनुमति: बार्कर, पी. (1985). रूपकों का उपयोग
मनोचिकित्सा। न्यूयॉर्क: ब्रूनर/माज़ेल, पृ. 132-135.

अध्याय 12

वजन नियंत्रण को लेखकों द्वारा स्पीगल, एच., और से रूपांतरित किया गया था।
स्पीगल, डी. (1978). ट्रान्स और उपचार: नैदानिक उपयोग
सम्मोहन। न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स। (अमेरिकन द्वारा पुनः प्रकाशित)
साइकेट्री प्रेस, इंक., 1987]।

भोजन सेवन कम करने के सुझावों को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया।
स्रोत: क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985)। क्लिनिकल
सम्मोहन: सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)।
ऑरलैंडो: ग्रुने और स्ट्रैटन, पृ. 200, 430-431.

वजन नियंत्रण में सम्मोहन के सुझावों का पहला समूह यह था:
मैन (1973) से अनुमति लेकर पुनः प्रकाशित, और अंतिम
सुझावों को मान (1981) से अनुमति लेकर अनुकूलित किया गया है।

वज़न नियंत्रण संबंधी सुझाव निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किए गए हैं:
स्टैंटन, एच.ई. (1975). सम्मोहन के माध्यम से वजन घटाना। अमेर-
कैन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 18(2), 94-97.

वजन नियंत्रण के लिए विविध सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: क्रोगर, डब्ल्यू. एस., और फेज़लर, डब्ल्यू. डी. (1976)।
सम्मोहन और व्यवहार संशोधन: कल्पनात्मक अनुकूलन।
फिलाडेल्फिया: जे.बी. लिपिंकॉट।

मोटापे के प्रबंधन के लिए आगे के सुझावों को अनुकूलित किया गया था।
अनुमति: क्रोगर, डब्ल्यू. एस. (1970). व्यापक
मोटापे का प्रबंधन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथेसिस-
नाक, 12(3), 165-175.

एरिकसन के मोटापे संबंधी सुझावों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
क्रमशः से: (ए) एरिकसन, एम. एच. (1983). हीलिंग इन
सम्मोहन। ई. एल. रॉसी, एम. ओ. रयान और एफ. ए. द्वारा संपादित।
शार्प. न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृ. 268. (बी) एरिक्सन, एम. एच.
(1985). सम्मोहन में जीवन का पुनर्निर्माण। ई. एल. रॉसी द्वारा संपादित।
और एम. ओ. रयान. न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृ. 184. (सी) एरिक्सन,
एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1979). सम्मोहन चिकित्सा: एक अन्वेषण-
एटोरी केसबुक। न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृ. 31.

नकारात्मक उच्चारण: समाधि के दौरान नकारात्मकता को जीवंत करना
अनुमति से पुनर्मुद्रित: राइट, एम.ई. (1987)।
सम्मोहन चिकित्सा का नैदानिक अभ्यास। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड।

शरीर की मुद्रा में बदलाव लाने के सुझावों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: वैन डेनबर्ग, ई., और कट्र्ज़े, आर. (1989). परिवर्तन
सम्मोहन के बाद दिए गए सुझावों के फलस्वरूप शरीर की मुद्रा में परिवर्तन।
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नो-
बहन, 37, 15-30.

भोजन सेवन बढ़ाने के सुझावों को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया।
स्रोत: क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985)। क्लिनिकल
सम्मोहन: सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)।
ऑरलैंडो: ग्रुने और स्ट्रैटन।

एनोरेक्सिया नर्वोसा में लक्षणों को प्रस्तुत करने के लिए सुझाव थे
अनुमति से रूपांतरित: ग्रॉस, एम. (1984). सम्मोहन
एनोरेक्सिया नर्वोसा का उपचार। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिन-
इकल हिप्नोसिस, 26(3), 175~181.

बुलिमिया और एनोरेक्सिया के लिए रूपक नामक पुस्तक को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: यापको, एम. डी. (1986). सम्मोहन और रणनीतिक हस्तक्षेप-
एनोरेक्सिया नर्वोसा के उपचार में हस्तक्षेप। अमेरिकन जर्नल
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 28(4), 224-232.

अध्याय 13

सम्मोहन और धूम्रपान: एक पांच-सत्र दृष्टिकोण को पुनः प्रकाशित किया गया।

वाटकिंस, एच.एच. (1976) की अनुमति से: सम्मोहन और
धूम्रपान: पाँच सत्रों वाला दृष्टिकोण। अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 24(4), 381-390.

धूम्रपान नियंत्रण को स्पीगल, एच., और स्पीगल, डी. से रूपांतरित किया गया है।
(1978). ट्रान्स और उपचार: सम्मोहन के नैदानिक उपयोग।
न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स। (अमेरिकन साइकियाट्रिक द्वारा पुनः प्रकाशित)
प्रेस, इंक., 1987]।

धूम्रपान छोड़ने के सुझावों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985). क्लिनिकल
सम्मोहन: सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)।
ऑरलैंडो: ग्रुने और स्ट्रैटन।

धूम्रपान व्यवहार में बदलाव लाने के सुझावों को प्रति-
मिशन से: स्टैंटन, एच.ई. (1978). एक सत्र सम्मोहन
धूम्रपान व्यवहार में बदलाव लाने का दृष्टिकोण। अंतर्राष्ट्रीय
जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 26(1), 22~29.

धूम्रपान छोड़ने के सुझावों को अनुकूलित करके पुनः प्रकाशित किया गया है।
अनुमति: वेस्टर, डब्ल्यू. सी. (1987). सम्मोहन
धूम्रपान छोड़ना। डब्ल्यू. सी. वेस्टर की पुस्तक क्लिनिकल हाइपोथेसिस में अध्याय।
नोसिस: एक केस मैनेजमेंट दृष्टिकोण। सिनसिनाटी: व्यवहार-
आयरलैंड विज्ञान केंद्र इंक. प्रकाशन, पृ. 173-182.

आनंद उत्पन्न करने वाली आदतों पर काबू पाने के लिए सामान्य रणनीतियाँ थीं
अनुमति से पुनर्मुद्रित: राइट, एम.ई. (1987)।
सम्मोहन चिकित्सा का नैदानिक अभ्यास। न्यूयॉर्क: गिलफोर्ड
प्रेस।

धूम्रपान करने वालों के लिए उदाहरण सहित सुझाव अनुमति से पुनः प्रकाशित किए गए थे।
स्रोत: सैसरडोट, पी. (1974). अपेक्षाओं का अभिसरण: एक
सफल सम्मोहन चिकित्सा के लिए आवश्यक घटक। इंटरना-
नेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 22(2),
95~115.

धूम्रपान करने वालों के साथ पोस्टहिप्नोटिक सुझाव और संकेत को पुनः प्रकाशित किया गया।
अलमन, बी.एम. (1983) की अनुमति से: स्व-सम्मोहन:
स्वास्थ्य और आत्म-परिवर्तन के लिए एक संपूर्ण मार्गदर्शिका। सैन डिएगो:
अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रकाशन।

नाखून चबाने के साथ सम्मोहन को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985). क्लिनिकल हिप्नोसिस:

सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)। ऑरलैंडो:
ग्रुने और स्ट्रैटन।

एरिकसन के नाखून चबाने संबंधी सुझावों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: एरिकसन, एम. एच. (1983). सम्मोहन द्वारा उपचार। संपादित
ई. एल. रॉसी, एम. ओ. रयान और एफ. ए. शार्प द्वारा। न्यूयॉर्क:
इरविंगटन, पृ. 259-260.

नाखून चबाने के सुझावों को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
वैक्समैन, डी. (1989). हार्टलैंड्स मेडिकल एंड डेंटल हाइपोथेसिस-
नोसिस (तीसरा संस्करण)। लंदन: बैलिएर टिंडल।

नाखून चबाने के सुझावों को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
गिबन्स, डी.ई. (1979). अनुप्रयुक्त सम्मोहन और हाइपरएम्पिरिया।
न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

ट्राइकोटिलोमेनिया से संबंधित सुझावों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
से: बरबाज़, एम. (1987)। ट्रिकोटिलोमेनिया: एक नया इलाज-
मेंट. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल
सम्मोहन, 35, 146-154.

ट्राइकोटिलोमेनिया के साथ खोपड़ी की संवेदनशीलता के लिए सुझाव पुनः प्रस्तुत किए गए।
गैल्स्की, टी. जे. (1981) की अनुमति से मुद्रित।
उपचार में सम्मोहन का सहायक उपयोग
ट्राइकोटिलोमेनिया: एक केस रिपोर्ट। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल
सम्मोहन, 23(3), 198-201.

अध्याय 14

शैक्षणिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया।
अनुमति से: गिबन्स, डी. ई. (1979). एप्लाइड हाइपोथिसिस-
नोसिस और हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

एकाग्रता के लिए सुझाव को निम्नलिखित की अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है:
अल्मन, बी.एम. (1983). स्व-सम्मोहन: एक संपूर्ण नियमावली
स्वास्थ्य और आत्म-परिवर्तन के लिए। सैन डिएगो: अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य
प्रकाशन।

अध्ययन समस्याओं के लिए सुझाव और सफलता संबंधी चित्र पुनर्मुद्रित किए गए।
अनुमति से: पोर्टर, जे. (1978). सुझाव और
अध्ययन संबंधी समस्याओं के लिए सफलता की कल्पना। / अंतर्राष्ट्रीय जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 26(2), 63-75.

एरिकसन द्वारा सीखने की गति को सुगम बनाने के लिए दिए गए सुझाव इस प्रकार थे:
एरिकसन, एम. एच. (1985) द्वारा लिखित 'लाइफ' पुस्तक से अनुमति लेकर पुनर्प्रकाशित।
सम्मोहन में पुनर्परिभाषित करना। ई. एल. रॉसी और एम. ओ. द्वारा संपादित।
रायन. न्यूयॉर्क: इरविंगटन.

एकाग्रता और पठन के लिए सचेत ट्रान्स सुझाव थे
ओटिंग, ई. आर. (1964) की अनुमति से पुनर्मुद्रित। हाइप-
अध्ययन में ज्ञान और एकाग्रता। अमेरिकन जर्नल ऑफ
क्लिनिकल हिप्नोसिस, 7(2), 148-151.

सम्मोहन द्वारा पढ़ने की गति में सुधार नामक पुस्तक को प्रति- के साथ पुनर्मुद्रित किया गया था।
स्रोत: क्राउबर, आर. डब्ल्यू. (1984). शिक्षा में सम्मोहन
और विद्यालय मनोविज्ञान। डब्ल्यू. सी. वेस्टर और ए. एच. द्वारा लिखित अध्याय।
स्मिथ (संपादक), क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक बहुविषयक दृष्टिकोण-
प्रोच. फिलाडेल्फिया: जे. बी. लिपिनकोट.

विदेशी भाषा अध्ययन के लिए सुझाव नामक पुस्तक को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
से लिया गया: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

एग्जामिनेशन पैनिक को एरिकसन की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया था।
एम. एच. (1965). सम्मोहन और परीक्षा संबंधी घबराहट। अमेरिकन
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 7, 356-357.

परीक्षा भय के लिए सुझाव नामक लेख अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।

स्रोत: वैक्समैन, डी. (1989). हार्टलैंड्स मेडिकल एंड डेंटल
सम्मोहन (तीसरा संस्करण)। लंदन: बैलिएर टिंडल।

कलात्मक अभिव्यक्ति के लिए सुझाव नामक लेख को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

सौंदर्यबोध और आनंद के लिए सुझावों को पुनः प्रस्तुत किया गया।
गिबन्स, डी.ई. (1979) की अनुमति से मुद्रित। एप-
सम्मोहन और हाइपरएम्पिरिया का प्रयोग किया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

संगीत प्रदर्शन को बेहतर बनाने के सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस
और हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

लेखन क्षमता बढ़ाने के सुझावों को अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया।
से लिया गया: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

एकाग्रता के लिए सुझाव निम्नलिखित स्रोत से अनुमति लेकर रूपांतरित किए गए हैं:
अल्मन, बी.एम. (1983). स्व-सम्मोहन: एक संपूर्ण नियमावली

स्वास्थ्य और आत्म-परिवर्तन के लिए। सैन डिएगो: अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य
प्रकाशन।

खेल प्रदर्शन के लिए एक संज्ञानात्मक-सम्मोहनात्मक दृष्टिकोण
वेट लिफ्टर्स को हॉवर्ड की अनुमति से रूपांतरित किया गया है।
डब्ल्यू. एल., और रियर्डन, जे. पी. (1986)। आत्म-अवधारणा में परिवर्तन
और भारोत्तोलकों के एथलेटिक प्रदर्शन में सुधार के माध्यम से
संज्ञानात्मक-सम्मोहनात्मक दृष्टिकोण: एक अनुभवजन्य अध्ययन। अमेरिकी
जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 28(4), 248-257.

खेल प्रदर्शन के लिए सुझाव नामक लेख अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस और
हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

लंबी दूरी के धावकों के लिए सहनशक्ति संबंधी सुझावों को पुनः प्रकाशित किया गया था।
जैक्सन, जे. ए., गैस, जी. सी., और कैंप, ई. से अनुमति प्राप्त।
एम. (1979). पोस्टहिप्नोटिक सुझाव के बीच संबंध
और शारीरिक रूप से प्रशिक्षित व्यक्तियों में सहनशक्ति। /अंतर्राष्ट्रीय
जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल हिप्नोसिस, 27(3),
278-293.

अध्याय 15

बच्चों की सम्मोहन चिकित्सा में माता-पिता को विशिष्ट लाभ समझने में सहायता करना
गार्डनर की अनुमति से इसे रूपांतरित और पुनर्मुद्रित किया गया है।
जी. जी. (1974). माता-पिता: बच्चे के विकास में बाधाएँ या सहयोगी
सम्मोहन चिकित्सा? अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस,
17(1), 44-49.

हिप्नोएनाल्जेसिया की तकनीकें निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित की गई हैं:
ओलनेस, के., और गार्डनर, जी. जी. (1988). सम्मोहन और
बच्चों के लिए सम्मोहन चिकित्सा (द्वितीय संस्करण)। ऑरलैंडो:
ग्रुने और स्ट्रैटन।

बाल चिकित्सा आपात स्थितियों में उपयोग के लिए सुझावों के उदाहरण इस प्रकार थे:
कोहेन, डी. पी. (1986) की अनुमति से पुनर्मुद्रित। अनुप्रयोग-
बाल चिकित्सा में विश्राम/मानसिक कल्पना (स्व-सम्मोहन) के तरीके-
चिकित्सा आपात स्थितियाँ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड
प्रायोगिक सम्मोहन, 34, 283-294.

बिस्तर गीला करने की समस्या से संबंधित सुझाव निम्नलिखित स्रोत से अनुमति लेकर पुनः प्रकाशित किए गए हैं:
बाउमन, एफ. (1981). मूत्र संबंधी रोगों के उपचार में सम्मोहन
और मल असंयम: बीस वर्षों का अनुभव। अध्याय में
एच. जे. वेन (संपादक), सैद्धांतिक और नैदानिक पहलू
सम्मोहन। मियामी: सिम्पोसिया स्पेशलिस्ट्स इंक.

एरिकसन के बिस्तर गीला करने संबंधी सुझावों को अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: एरिकसन, एम. एच. (1983). सम्मोहन द्वारा उपचार। संपादित
ई. एल. रॉसी, एम. ओ. रयान और एफ. ए. शार्प द्वारा। न्यूयॉर्क:
इरविंगटन, पृ. 175-177.

एनचांटेड कॉटेज सजेशन्स फॉर एन्यूरेसिस को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस
और हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

एरिकसन के अंगूठा चूसने संबंधी सुझावों को पूर्ण रूप से पुनः प्रकाशित किया गया।
मिशन से: एरिकसन, एम. एच. (1983). हाइपोसिस में उपचार।
ई. एल. रॉसी, एम. ओ. रयान और एफ. ए. शार्प द्वारा संपादित। नया
यॉर्क: इरविंगटन, पृ. 117-118, 263-264.

टौरेट सिंड्रोम के उपचार में सम्मोहन का पुनर्मुद्रण किया गया।
ज़ाहम, डी. एन. (1987) की अनुमति से: सम्मोहन
टौरेट सिंड्रोम का उपचार। डब्ल्यू. सी. वेस्टर द्वारा लिखित अध्याय।
क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक केस मैनेजमेंट दृष्टिकोण। सिनसिन-
नाटी: व्यवहार विज्ञान केंद्र, पृ. 319-331.

बच्चों के उपचार के लिए एक नई सम्मोहनव्यवहार विधि
टौरेट सिंड्रोम से संबंधित सामग्री को की अनुमति से रूपांतरित किया गया है।
प्रकाशक: यंग, एम. एच., और मोंटानो, आर. जे. (1988)।
बच्चों के उपचार के लिए एक नई सम्मोहन-व्यवहार पद्धति
टौरेट सिंड्रोम के साथ। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हाइपोथेसिस-
नाक, 31(2), 97-106.

अस्थमा से पीड़ित बच्चों के लिए तकनीक (यह लेख अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है):
क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985). क्लिनिकल हिप्नोसिस:
सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)। ऑरलैंडो:
ग्रुने और स्ट्रैटन।

डिस्लेक्सिया से संबंधित सुझावों को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है:
क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985). क्लिनिकल हिप्नोसिस:
सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)। ऑरलैंडो:
ग्रुने और स्ट्रैटन।

क्रेडिट 585

हकलाने के लिए सम्मोहन संबंधी सुझाव नामक लेख अनुमति से पुनर्प्रकाशित किया गया है।
स्रोत: क्रैसिलनेक, एच. बी., और हॉल, जे. ए. (1985). क्लिनिकल
सम्मोहन: सिद्धांत और अनुप्रयोग (द्वितीय संस्करण)।
ऑरलैंडो: ग्रुने और स्ट्रैटन।

बचपन की अनिद्रा के इलाज के लिए व्यक्तिगत परी कथाएँ

लेविन, ई. एस. (1980) की अनुमति से पुनर्मुद्रित। अप्रत्यक्ष
उपचार के लिए व्यक्तिगत परियों की कहानियों के माध्यम से सुझाव
बचपन की अनिद्रा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस।
23(1), 57-63.

स्कूल फोबिया से संबंधित सुझाव अनुमति से पुनः प्रकाशित किए गए हैं।
स्रोत: वैक्समैन, डी. (1989). हार्टलैंड्स मेडिकल एंड डेंटल
सम्मोहन (तीसरा संस्करण)। लंदन: बैलिएर टिंडल।

विज्ञान कथा पर आधारित एक कल्पना तकनीक को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: एल्किंस, जी. आर., और कार्टर, बी. डी. (1981)।
बच्चों के लिए विज्ञान कथा पर आधारित कल्पना तकनीक का उपयोग
सम्मोहन। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 23(4),
274-276.

अध्याय 16

आयु प्रतिगमन की गुणवत्ता में सुधार को पुनः प्रकाशित किया गया था
अनुमति: ब्राउन, डी. पी., और फ्रॉम, ई. (1986)।
सम्मोहन चिकित्सा और सम्मोहन विश्लेषण। हिल्सडेल, एन.जे.:
लॉरेंस अर्लबाम।

पुनर्जीवन को सुगम बनाने के लिए सुझाव अनुमति से पुनर्प्रकाशित किए गए थे।
स्रोत: ग्रीनलीफ, ई. (1969). विकासात्मक-चरण प्रतिगमन-
सम्मोहन के माध्यम से। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस-
नाक, 12(1), 20-36.

एरिकसन की पुनर्जीवन विधि का पुनर्मुद्रण किया गया।
इनकी अनुमति से: रॉसी, ई. एल., रयान, एम. ओ., और शार्प
एफ. ए. (संपादक). (1983). सम्मोहन में उपचार: सेमिनार,
मिल्टन एच. एरिक्सन की कार्यशालाएँ और व्याख्यान, खंड I.
न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृष्ठ 254.

वाटकिंस की साइलेंट एब्रीएक्शन तकनीक को वाटकिंस से रूपांतरित किया गया था।
एच. एच. (1980). द साइलेंट एब्रेएक्शन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ
क्लिनिकल और प्रायोगिक सम्मोहन, 28, 101-113.

एरिकसन की आयु प्रतिगमन तकनीकें अनुमति से पुनर्मुद्रित की गईं।
से लिया गया: (ए) एरिकसन, एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1979)।
सम्मोहन चिकित्सा: एक अन्वेषणात्मक केसबुक। न्यूयॉर्क:
इरविंगटन, पृ. 357. (बी) रॉसी, ई. एल., रयान, एम. ओ., और शार्प,
एफ. ए. (संपादक). (1983). सम्मोहन में उपचार: सेमिनार,
मिल्टन एच. एरिक्सन की कार्यशालाएँ और व्याख्यान, खंड I.
न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृ. 255-256. (सी) एरिक्सन, एम. एच., और
रोसी, ई. एल. (1979). सम्मोहन चिकित्सा: एक अन्वेषणात्मक
केसबुक. न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृ. 453-454. (डी) एरिक्सन,
एम. एच., और रॉसी, ई. एल. (1979). सम्मोहन चिकित्सा: एक अन्वेषण-

एटोरी केसबुक। न्यूयॉर्क: इरविंगटन, पृ. 34, 318-319,
321-322, 326, 348, 349, 350.

पुनर्परिभाषित करने की विश्लेषणात्मक प्रक्रिया का एक उदाहरण अनुकूलित किया गया।
बार्नेट, ई. ए. (1981) की अनुमति से: विश्लेषणात्मक
सम्मोहन चिकित्सा। किंग्स्टन, ओंटारियो, कनाडा: जुनीका। पृष्ठ।
143-148 और 151-156.

संवेदनहीनता: तीव्र और दोहराव वाली स्मृति का एक उदाहरण
यह लेख राइट, एम. की अनुमति से पुनः प्रकाशित किया गया है।
ई. (1987). सम्मोहन चिकित्सा का नैदानिक अभ्यास। न्यूयॉर्क:
गिलफोर्ड प्रेस, पृ. 83-84.

फोरेंसिक सम्मोहन दिशानिर्देश: "संघीय मॉडल" को अनुकूलित किया गया
रिचर्ड बी. गार्वर की पुस्तक "इन्वेस्टिगेटिव हिप्नोसिस" के एक अध्याय से।
विलियम वेस्टर (संपादक) में, क्लिनिकल हिप्नोसिस: एक केस मैनेजमेंट-
मानसिक दृष्टिकोण। सिनसिनाटी: व्यवहार विज्ञान केंद्र,
1987.

अंतिम परिणाम की तस्वीरें निम्नलिखित की अनुमति से पुनः प्रकाशित की गई हैं:
कोर्न, ई. आर., और प्रैट, जी. जे. (1988). अपने व्यवसाय को मुक्त करें
पोटेंशियल। (कैसेट रिकॉर्डिंग)। न्यूयॉर्क: जॉन विली एंड
पुत्र।

मानसिक पूर्वाभ्यास: सुरक्षात्मक ढाल को अनुमति से पुनर्मुद्रित किया गया था।
स्रोत: कॉर्न, ई. आर., और प्रैट, जी. जे. (1988). रिलीज़ योर
व्यावसायिक क्षमता। (कैसेट रिकॉर्डिंग)। न्यूयॉर्क: जॉन
विली एंड संस।

प्रस्तुति और बिक्री कौशल के मानसिक पूर्वाभ्यास को पुनः प्रकाशित किया गया।
अनुमति से: कॉर्न, ई. आर., और प्रैट, जी. जे. (1988)।
अपनी व्यावसायिक क्षमता को उजागर करें। (कैसेट रिकॉर्डिंग)। नया
यॉर्क: जॉन विली एंड संस।

बिक्री उत्पादकता के लिए अंतिम परिणाम लक्ष्य इमेजरी को पुनः प्रकाशित किया गया था।
अनुमति: गिबन्स, डी.ई. (1979). एप्लाइड हिप्नोसिस
और हाइपरएम्पिरिया। न्यूयॉर्क: प्लेनम प्रेस।

एरिक्सन की स्व-सुझाव तकनीक को एरिक्सन से रूपांतरित किया गया था।
एम. एच. (1964). प्रभावी में जिम्मेदारी का बोझ
मनोचिकित्सा। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल हिप्नोसिस, 6,
269-271.

मरीजों को समय विरूपण का अनुभव कराने का प्रशिक्षण देना शीर्षक से पुनर्मुद्रित किया गया था।
अनुमति: कूपर, एल. एफ., और एरिक्सन, एम. एच. (1959)।
सम्मोहन में समय का विरूपण। बाल्टीमोर: विलियम्स और
विल्किंस।

समय विरूपण में सुझाए गए चरणों के सारांश में उद्धरण
प्रशिक्षण को निम्नलिखित की अनुमति से पुनर्मुद्रित किया गया: (ए) कूपर, एल.
एफ., और एरिक्सन, एम. एच. (1959). हिप्नो में समय विरूपण-
सिस. बाल्टीमोर: विलियम्स और विल्किंस. (बी) एरिक्सन, एम. एच.
(1985). सम्मोहन में जीवन का पुनर्निर्माण। ई. एल. रॉसी द्वारा संपादित।
और एम. ओ. रयान। न्यूयॉर्क: इरविंगटन। (सी) एरिक्सन, एम. एच.,
और रॉसी, ई. एल. (1979). सम्मोहन चिकित्सा: एक अन्वेषणात्मक
केसबुक। न्यूयॉर्क: इरविंगटन। (डी) रॉसी, ई. एल., और
चीक, डी. बी. (1988). माइंड-बॉडी थेरेपी. न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. डब्ल्यू.
नॉर्टन।

नाम अनुक्रमणिका

सम्मोहन संबंधी सुझावों और रूपकों की पुस्तिका (90 डॉलर)

विषय अनुक्रमणिका

jigu